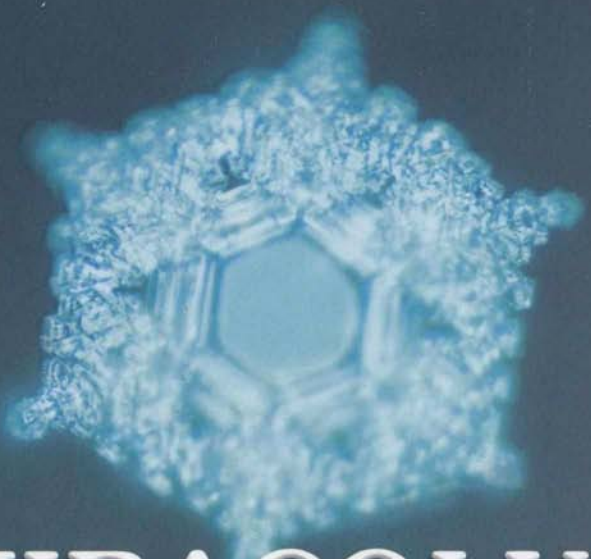


MIRACOLUL APEI

Masaru Emoto

ADEVĂR DIVIN

Adevăr

MASARU EMOTO a fotografiat mii de cristale de apă de-a lungul multor ani de cercetări și totuși puține au fost atât de frumoase și au „afirmat atât de puternic viața" precum cele formate după expunerea apei la cuvintele „iubire și recunoștință". În *Miracolul apei,* Dr. Emoto demonstrează modul în care rolul unic al apei în transmiterea vibrației naturale a acestor cuvinte vă poate ajuta să faceți unele schimbări, astfel încât să puteți duce o viață pozitivă și fericită.

Dr. Emoto explorează semnificația cuvintelor și a limbajului, originile cuvintelor și impactul lor asupra apei. El introduce și explică limpede conceptul-cheie de rezonanță – vehiculul prin care este transmisă energia forței vitale. Din această cunoaștere, el trage învățăminte pe care le putem aplica în viețile noastre pentru a culege beneficiile rezonanței pozitive, benefice, incluzând relații mai armonioase, restabilirea sănătății și îmbunătățirea comunicării.

Această carte de mare profunzime cuprinde fotografii noi și extraordinare ale cristalelor de apă, care ne furnizează tuturor motive convingătoare să alegem cuvinte pozitive și să căutăm obținerea unei rezonanțe perfecte pentru o viață mai plină de sănătate, de pace și de fericire.

Cuvinte de apreciere aduse operei lui Masaru Emoto

„Contribuţia doctorului Masaru Emoto la cercetările în domeniul conştiinţei spirituale este indiscutabil deosebită."

➢ Caroline M. MYSS, autoarea cărţilor *Sacred Contracts (Legăminte Spirituale)* şi *Anatomy of the Spirit* (*Anatomia Spiritului* apărută la Editura Cartea Daath).

„Opera lui Masaru Emoto este excelentă, extraordinară şi uimitoare prin implicaţiile sale."

➢ Neale Donald WALSCH, autorul lucrării *Conversations with God* (*Conversaţii cu Dumnezeu* apărută la Editura For You).

„Cu mesajul său simplu, dar pătrunzător, Masaru Emoto a adus o contribuţie importantă la eforturile globale pentru pace şi armonie."

➢ Anthony ROBBINS, autor al lucrărilor *Awaken the Giant Within* (*Descoperă forţa din tine* apărută la Editura Curtea Veche) şi *Unlimited Power* (*Putere nemărginită* apărută la Editura Amaltea).

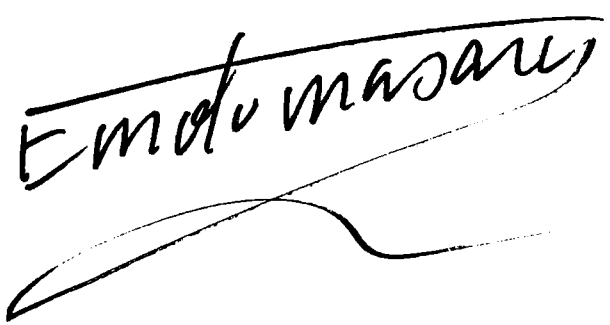
„Cercetările lui Masaru Emoto ne ajută să înţelegem mai bine cum putem să îmbunătăţim rolul apei în viaţa noastră de zi cu zi şi ne dau speranţe pentru „sănătatea apei" în întreaga lume, în anii ce vor veni."

➢ Dr. John GRAY, autorul lucrării *Men are from Mars, Women are from Venus* (*Bărbaţii sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus* apărută la Editura Vremea).

➢ „Precum Galileo, Newton şi Einstein, viziunea clară a doctorului Emoto ne ajută să ne vedem cu totul altfel pe noi înşine şi universul nostru."

➢ Marcus LAUX, N.D., editor al publicaţiei *Naturally Well Today.*

MIRACOLUL APEI



Editura ADEVĂR DIVIN

„Calea către lumină și iubire"

Brașov, str. Aleea Mimozei, nr. 10, bl. 76, sc. C, et. 2, ap. 11, cod 500377, O.P. 12
Mobil: 0722.148.983 sau 0727.275.877; *Telefon/Fax:* 0268.324.970
E-mail: adevardivin@gmail.com
Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet: **www.divin.ro**
Yahoo! Group: **adevardivin**

Copyright © 2007 *Editura* **ADEVĂR DIVIN.**
Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în exclusivitate *Editurii* **ADEVĂR DIVIN.**

Editor: Cătălin PARFENE
Traducere: prof. dr. Mihai POPESCU
Tehnoredactare: Elena DAVID

Originally published as *"THE MIRACLE OF WATER"* by Masaru Emoto.
Copyright © 2007 by Masaru Emoto.
First published by Beyond Words Publishing, Inc., Hillsboro, Oregon, USA.
www.beyondword.com.
All rights reserved.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
EMOTO, MASARU
Miracolul apei / Masaru Emoto; ed.: Cătălin Parfene; trad.: Mihai Popescu. - Brașov: Adevăr Divin, 2007
ISBN 978-973-87595-8-9

I. Parfene, Cătălin (ed.)
II. Popescu, Mihai (trad.)

546.212
556

Tiparul executat de S.C. Gridsolo Print Company S.R.L.
tel./fax: 0268 313355
e-mail: gridsolo@tiposerv.ro

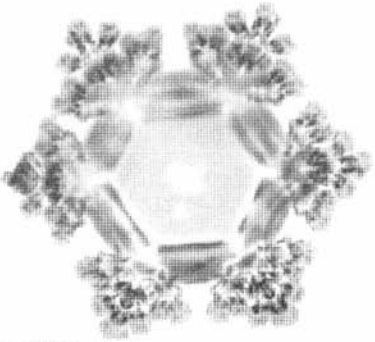
Misiunea *Editurii* ADEVĂR DIVIN:

Însuflețirea armoniei divine

MIRACOLUL APEI

Masaru Emoto

Traducerea din limba engleză:
prof. dr. Mihai POPESCU



ADEVĂR DIVIN

Brașov, 2007

CUPRINS

INTRODUCERE

Energia pozitivă a iubirii și a recunoștinței 9

CAPITOLUL ÎNTÂI

Relația dintre cuvinte și apă 15

CAPITOLUL AL DOILEA

Îmbunătățirea stării mentale
cu ajutorul cristalelor 25

CAPITOLUL AL TREILEA

Să înțelegem vibrația și rezonanța 39

CAPITOLUL AL PATRULEA

Să folosim rezonanța în viața zilnică 61

CAPITOLUL AL CINCILEA

Cristalele de apă vă pot întări potențialul 71

CAPITOLUL AL ŞASELEA

Să trăim într-o lume cu apă curată: să ne găsim pacea şi starea de bine 111

CAPITOLUL AL ŞAPTELEA

Iubirea, recunoştinţa şi salvarea lumii 129

EPILOG

Apa şi extinderea cercului păcii 141

INTRODUCERE

Energia pozitivă a iubirii şi a recunoştinţei

Ce vă vine în gând atunci când vă gândiţi la apă? Oceane şi fluvii? Poate ploaia sau apa pe care o beţi zilnic? Aproape 70 la sută din această planetă, pe care o socotim „casa noastră", este acoperită cu apă şi aproape 70 la sută din corpul uman este format din apă. Fără apă, nu am putea exista şi nici pământul nu ar exista, după cum ştim. Apa este la fel de importantă pe cât este de neînlocuit.

De-a lungul anilor, am făcut fotografii ale cristalelor obţinute prin îngheţarea apei. Dar nu fotografiez întotdeauna cristalele formate din apa aşa cum o găsesc. Adeseori expun mai întâi apa unor cuvinte scrise, o îngheţ şi apoi compar diferitele cristale pe care le obţin.

Diferitele mostre de apă ar putea să pară identice, însă atunci când o mostră este expusă unor cuvinte pozitive, cum ar fi „Mulţumesc", iar altă mostră este expusă unor cuvinte negative, cum ar fi „Prostule!",

cele două mostre formează tipuri de cristale clar diferite. Cristalele formate de apa expusă la „Mulţumesc" sunt echilibrate şi bine conturate, în timp ce cristalele formate de apa expusă la „Prostule!" sunt deformate şi fracturate. Energia cuvintelor este reflectată în formarea cristalelor şi, în funcţie de cuvintele folosite, cristalele sunt fie frumoase, fie neplăcute la vedere.

Cum trupurile noastre au circa 70 la sută apă, putem deduce din cercetarea acestor cristale că apa din corpul nostru preia, la rândul ei, energia cuvintelor. Poate că nu este o exagerare să gândim astfel, pentru că folosim adesea cuvinte cum ar fi *gros, subţire, greu* şi *curat* pentru a descrie calităţile sângelui. Dacă ne gândim la calităţile apei, ne este mai uşor să înţelegem energia conţinută în apă.

Ce putem face pentru a purifica toată apa din interiorul corpurilor noastre? Am explicat că, expunând apa unor cuvinte benefice, am obţinut cristale frumoase şi acesta este răspunsul. Folosiţi pur şi simplu cuvinte benefice zilnic. Oamenii al căror limbaj este plin de expresii pozitive, cum ar fi „Mulţumesc" şi „Te iubesc", îşi purifică apa din interiorul trupului, iar oamenii care folosesc expresii negative, cum ar fi „Idiotule!" şi „Nu e bine", se pot aştepta ca apa din trupul lor să fie afectată şi deformată.

Sunt adeseori întrebat: „Ce cuvinte aţi folosit pentru a crea cele mai frumoase cristale pe care le-aţi fotografiat vreodată?" Şi răspunsul meu este fără ezitare: „Iubire

și recunoștință". Cristalul de pe coperta acestei cărți este un astfel de cristal. Atunci când apa este expusă cuvintelor „iubire și recunoștință", ea se umple de cea mai mare bucurie. Dacă priviți cristalul de pe copertă, veți vedea de ce spun acest lucru. Având în mod continuu gânduri de iubire și de recunoștință, pur și simplu nu puteți să nu vă schimbați. Acele gânduri vor schimba calitatea apei din interiorul dumneavoastră și rezultatul va fi că, în mod sigur, vă veți schimba și dumneavoastră înșivă.

În această carte, mă voi concentra asupra acestor cuvinte — *iubire și recunoștință* — și vă voi împărtăși câteva din ideile mele privind folosirea rolului unic al apei în „transportarea" vibrației și rezonanței, pentru a vă ajuta să favorizați schimbarea în bine și pentru a trăi o viață mai bună și mai fericită.

Echilibrul dintre iubirea dăruită și recunoștința primită

Care credeți că este energia cea „mai esențial" necesară pentru susținerea vieții umane. Energia iubirii și recunoștinței, desigur. Cea mai importantă formă de energie pe care o avem pe pământ este capacitatea de a iubi pe cineva pe deplin și pur și de a fi plini de recunoștință atunci când cineva ne salvează dintr-o situație disperată. Vă puteți aminti probabil unul sau mai multe momente în care energia iubirii și a recunoștinței a apărut exact atunci când aveați mai

mare nevoie de ea. Iubirea și recunoștința constituie forțele esențiale în viața noastră.

S-ar putea să vă întrebați de ce nu am expus apa cuvintelor „iubire" și „recunoștință" separat. A fost o decizie întâmplătoare să expun apa celor două cuvinte împreună, iar cristalele obținute au fost evident diferite de toate celelalte. Iată explicația mea la întrebarea „De ce aceste cristale sunt cele mai frumoase?": Iubirea este energia pe care o dăruiți altora, iar recunoștința este dragostea pe care o primiți de la ceilalți. Cu alte cuvinte, cea mai benefică formă de energie rezultă din armonia dintre energia pe care o dăruiți și energia pe care o primiți.

Pentru aplicarea acestor învățăminte în viețile noastre, dacă sperăm să folosim această energie puternică drept forță călăuzitoare, atunci energia rezultată doar din iubirea dăruită nu este suficientă, la fel cum nu este suficientă nici energia rezultată doar din recunoștința primită. Numai atunci când iubirea și recunoștința sunt împletite și echilibrate, ele ne vor crea o viață frumoasă, în același fel în care această împletire pune în mișcare pământul și universul.

Cuvintele înseamnă vibrație

Atunci când priviți cristalele formate din apă curată și cristalele formate din apă murdară, nu există o diferență ușor de observat. Dacă nu felul de apă folosit, oare ce anume influențează formarea cristalelor? Răspunsul este vibrația.

Cuvintele sunt o formă de vibrație. În Biblie se afirmă: „La început a fost Cuvântul", iar japonezii au un proverb care, în traducere aproximativă, înseamnă: „Cuvintele aduc atât norocul, cât și nenorocul." Cuvintele și limbajul sunt o parte integrantă a istoriei noastre colective.

Cuvintele pe care le folosim evoluează pe mari perioade de timp, procesul nefiind foarte deosebit de evoluția observabilă în natură. Dintre toate cuvintele care au evoluat de-a lungul timpului, *iubire și recunoștință* sunt cele mai frumoase, după părerea mea. Noi toți trăim căutând să dobândim aceste virtuți. Iubirea și recunoștința creează armonia pe care o găsim în întreaga natură. Această armonie este o forță atât de puternică, încât depășește capacitatea noastră de înțelegere. Chiar dacă s-ar putea să vedem haos în detalii, efectul general este unul de armonie.

Prin urmare, dacă s-ar putea să nu observați un rezultat imediat atunci când rupeți echilibrul dintre iubire și recunoștință, efectele negative vă vor afecta în cele din urmă. Adeseori își fac apariția durerea și necazurile. Sunt perioade în care, datorită lipsei de iubire și de recunoștință, armonia întregii rase umane este aruncată în haos prin dezastre naturale, cum ar fi cutremurele sau valurile „tsunami". Teoria mea este că fenomenele dezastruoase sunt rezultatul dezechilibrelor apărute în energia iubirii și a recunoștinței.

Unii oameni ar putea să spună că este o idee absurdă. Este adevărat că această teorie nu are încă o

fundamentare ştiinţifică, însă punctul de pornire al oricărei ştiinţe poate fi găsit în fantezie şi în vise. Ideea absurdă de acum un an este ştiinţa confirmată de astăzi. Nu putem spera vreodată să înţelegem lumea dacă nu vom practica o gândire fără limite.

Sper că fiecare om care va lua în mână această carte va deveni conştient de energia iubirii şi a recunoştinţei pe care o deţine şi apoi va răspândi această cunoaştere în rândul celorlalţi oameni. Iar acei oameni vor conştientiza acest fenomen şi vor împărtăşi, la rândul lor, experienţa altor şi altor oameni. Cunoscând puterea iubirii şi a recunoştinţei, veţi putea aduce fericire oamenilor din jurul dumneavoastră şi chiar tuturor oamenilor din lume.

Vă rog să vă alăturaţi mie în explorarea puterii cuvintelor şi a vibraţiilor şi energiei iubirii şi recunoştinţei în următoarele pagini ale acestei cărţi.

CAPITOLUL ÎNTÂI

Relaţia dintre cuvinte şi apă

Am explicat deja că, atunci când este expusă unor cuvinte benefice, apa formează cristale frumoase. Prin urmare, dacă vă faceţi un obicei din a folosi cuvinte pozitive, atunci apa din interiorul corpului dumneavoastră şi apa din jurul dumneavoastră va deveni frumoasă şi curată, generând sănătate şi bunăstare. Această afirmaţie pare să fie concluzia cărţii, însă eu doar am început. Vă propun să examinăm mai îndeaproape apa şi sensul cuvintelor noastre.

Poate v-aţi gândit că toate cuvintele pe care le folosiţi în fiecare zi, de dimineaţă până seara, sunt instrumente care vă permit să comunicaţi cu ceilalţi. Este adevărat, dar ele mai au şi o altă funcţie importantă. Cuvintele conţin elementul vibraţie, care joacă un rol vital în marele plan al naturii.

Apa cu care eu experimentez pentru a obţine cristale nu este altceva decât apă minerală obişnuită. Totuşi, atunci când mostrele individuale de apă sunt

expuse diferitelor cuvinte scrise, cristalele formate la fiecare dintre ele sunt foarte diferite, în funcţie de vibraţia cuvântului. Putem trage două învăţăminte din acest rezultat.

Primul este că, în timp ce apa poate părea aceeaşi la suprafaţă, atunci când ţinem seama de structura ei moleculară, putem vedea că este capabilă să manifeste o gamă largă de expresii. Am putea chiar spune că, în cazul apei, e ca şi cum am avea doi oameni care sunt identici la înfăţişare, dar sunt complet diferiţi în interior. Am descoperit că puteţi lua oricare doi oameni care par sănătoşi, iar unul poate să aibă o minte şi un spirit sănătos, pe când celălalt poate avea o minte şi organe obosite. Cristalele de apă ne arată că, deoarece aparenţele pot fi înşelătoare, este mai bine să nu ne bazăm pe mijloacele obişnuite de a privi lucrurile. În schimb, trebuie să ne îndreptăm atenţia asupra aspectelor interioare, mai profunde.

De exemplu, văd adesea femei tinere care beau în mod stăruitor mari cantităţi de apă pentru a-şi menţine sănătatea şi frumuseţea. Probabil că ele ar obţine rezultate mai bune dacă şi-ar concentra atenţia asupra purificării apei, care reprezintă 70 la sută din corpul lor, folosind cuvinte şi gânduri pozitive. Aceasta este, cred eu, cea mai bună şi cea mai rapidă cale de a dobândi frumuseţea internă şi vitalitatea fizică.

Al doilea lucru pe care l-am învăţat de la fotografiile cristalelor de apă este că indiferent cât de pură şi de bună la gust este apa pe care o bem, cuvintele şi

gândurile „neglijente" au șansa de a distruge cristalele frumoase care s-ar fi putut forma. Cristalele formate din cea mai pură apă posibilă își schimbă forma zilnic, în funcție de mediul și de cuvintele la care sunt expuse în orice moment. Folosind numai cuvinte și gânduri pozitive veți putea păstra curată și frumoasă apa din interiorul corpului dumneavoastră.

Sunetele naturii

Așadar, ce sunt cuvintele? M-am născut și am fost crescut în Japonia, de părinți care vorbesc limba japoneză și din această cauză vorbesc japoneza. Dar, de exemplu, dacă aș fi fost separat de părinții mei la puțin timp după naștere și aș fi fost crescut de părinți chinezi, atunci limba mea maternă ar fi fost, desigur, chineza. Cu alte cuvinte, indiferent cât sânge japonez curge prin venele mele, el nu îmi va influența limba și felul în care vorbesc. Limba este învățată și nu ne este transmisă prin ADN.

Dacă ne gândim la Adam și Eva din Biblie, pe ei cine i-a învățat limbajul? Din moment ce nu aveau părinți pământești care să-i învețe, cred că ei au învățat prima limbă a omenirii ascultând diferitele vibrații și sunete create de natură.

Sunetele naturii sunt într-adevăr nenumărate. Să ne gândim doar la sunetele diferite produse de apa unui pârâu care curge. La izvor, apa *iese cu zgomot* din pământ, apoi *„susură pe prund"* și se unește cu alte fire de apă, devenind un pârâu *năvalnic*, poate

chiar un râu *vijelios*, care *coboară* în cascade. În cele din urmă, apa poate să formeze un râu larg, ce *curge* liniştit către mare. Cu fiecare schimbare subtilă a mediului prin care curge, sunetul apei se schimbă.

O schimbare bruscă şi radicală în natură, cum ar fi un cutremur, o erupţie vulcanică sau un val de flux deosebit de mare, este pusă în evidenţă şi de anumite sunete specifice. Oamenii din vechime erau mult mai în armonie cu natura decât noi şi ştiau să o asculte. Atunci când cineva auzea zgomotul apei care era gata să izbească malurile, trebuia să le spună celorlalţi pentru a se putea refugia pe locuri mai înalte, iar cel mai bun mod de a face acest lucru era să imite zgomotul râului. Continuând să asculte, oamenii erau capabili să spună când s-a oprit ploaia şi când apa a început să se retragă. În acelaşi fel, ei ar fi vrut să comunice celorlalţi cum evoluează situaţia şi să le transmită că se puteau întoarce în siguranţă.

Întâmplător, în limba sanscrită, cuvântul corespunzător pentru sunet este *Nada-Brahman*. *Nada* înseamnă „râu lat", iar *Brahman* înseamnă „izvor", ceea ce arată că sunetul este la izvorul râului. Numele meu, Emoto, se întâmplă, de asemenea, să însemne „izvorul râului" în limba japoneză, deci bănuiesc că are un rost ca eu să călătoresc în întreaga lume pentru a răspândi mesajul apei.

În orice caz, sunetele naturii se prezintă în multe forme. Unele sunt sunete plăcute, în timp ce altele sunt dezolante, iar strămoşii noştri înţelegeau acest

lucru din ceea ce trăiau în viața de zi cu zi. De asemenea, ei înțelegeau și sunetele specifice calmului, căldurii, frigului, prăbușirii, stării de confort, ori sunetele produse de animalele mari sau mici, masculi sau femele. Și prin imitație, sunetele naturii au devenit sunetele noastre și în cele din urmă limba noastră. Observați singuri: ascultați sunetele apei unui pârâu, ale unui râu, unui lac, unei mări, unui ocean și încercați să descoperiți similaritățile dintre sunetele naturii și propriile noastre cuvinte.

Diferențele din mediul înconjurător explică existența cuvintelor diferite

Când vă gândiți la rolul pe care natura îl joacă în formarea cuvintelor, s-ar putea să vă întrebați dacă ar putea fi înlocuite vechile cuvinte — cuvintele fundamentale ale unei limbi, în asemenea măsură încât nu ar trebui și nu trebuie să fie înlocuite, datorită legăturii pe care o păstrează cu principiile neschimbate ale naturii.

Și totuși, în lumea noastră există foarte multe limbi diferite. Cum s-a întâmplat acest fenomen?

Principiile existente în natură se manifestă *oriunde*, s-au manifestat și se vor manifesta întotdeauna, însă formele naturii se schimbă în funcție de factorii de mediu, cum ar fi temperatura și umiditatea. Acestea explică diferențele dintre limbile vorbite de diferite popoare. Limba japoneză, de exemplu, are o gamă largă de cuvinte descriptive, ceea ce poate fi rezultatul

unui grup etnic în general omogen, răspândit din partea nordică, mai rece, a țării până la extremitatea sudică, unde clima este tropicală. Având anotimpuri diferite în cea mai mare parte a Japoniei, vremea este în permanentă schimbare. Japonia este o țară binecuvântată cu o natură generoasă, care umple văzduhul cu o mare diversitate de sunete ce au putut constitui, în timp, sursa unei diversități la fel de bogate a cuvintelor, inclusiv a celor folosite în formele caracteristice ale poeziei japoneze, cum ar fi *haiku* și *tanka*.

Spre deosebire de limba japoneză, limba locuitorilor Ainu, un grup etnic minoritar care trăiește în zona cea mai nordică a Japoniei, cuprinde foarte puține cuvinte, deși au circa 160 de cuvinte pentru a descrie apa. Partea din teritoriul Japoniei în care locuiesc cei mai mulți vorbitori ai limbii Ainu este cunoscută prin numeroasele râuri și lacuri, alimentate de precipitațiile abundente. Aceste aspecte ale naturii au fiecare sunete specifice — sunete care, de-al lungul anilor, evoluează în cuvinte.

Indiferent unde ne-am duce în lume, natura emite sunete cu vibrații caracteristice locului și mediului respectiv, explicând existența numeroaselor limbi diferite vorbite de diferite popoare de pe pământ.

Formarea cristalelor folosind limbi diferite

Fenomenele neplăcute sau plăcute la care au fost martori strămoșii noștri au fost exprimate în cuvinte care au preluat natura fenomenelor, de exemplu, cuvinte

frumoase sau cuvinte urâte. Și, prin extrapolare, apa expusă unor cuvinte frumoase formează cristale frumoase, în timp ce cuvintele urâte determină formarea unor cristale urâte. Ne puteam aștepta la acest lucru, dacă ținem seama de faptul că acele cuvinte provin din sunete sau vibrații din natură. Capacitatea de a distinge sunetele înspăimântătoare de cele plăcute, generatoare de neliniște sau de bucurie, și dorința de comunicare cu ceilalți oameni se află la originea limbii și a limbilor.

Dar iată ceva la care s-ar putea să nu vă fi așteptat. Atunci când apa este expusă unui cuvânt din japoneză, germană, engleză, coreeană sau oricare altă limbă, dar având același sens, se formează cristale cu înfățișare similară. „Thank you" și cuvântul echivalent în limba japoneză, „Arigato", în ciuda faptului că sunt cuvinte complet diferite, arată surprinzător de asemănător, atunci când sunt reflectate în cristale. De ce ar avea cuvintele diferite, având totuși sensuri similare, acest efect asupra cristalelor?

Noi știm deja că diferențele din natură s-au manifestat în formarea diferitelor cuvinte. În timp ce sunetul produs de porc în limba engleză este exprimat prin *oink-oink*, în limba japoneză este aproximativ *bu-bu*. În timp ce vorbitorii de limbă engleză exprimă cântatul cocoșului prin *cock-a-doodle-doo*, cântatul din zori al cocoșului japonez este reprodus prin *ko-ke-ko-ko*. Motivul acestor diferențe este că felul în care oamenii crescuți în Japonia aud un anumit sunet este

puţin diferit de felul în care oamenii născuţi şi crescuţi într-un ţinut diferit percep acelaşi sunet. Porcii şi cocoşii dintr-un ţinut nu sunt atât de diferiţi — poate că nu sunt deloc diferiţi — de porcii şi de cocoşii din alt ţinut, însă felul în care reprezentanţii unei culturi aud aceste sunete este diferit.

Deşi cuvintele diferitelor limbi s-ar putea să aibă înfăţişare sonoră sau grafică diferită, ele sunt toate formate în conformitate cu principiile naturii. Prin urmare, indiferent de limbă, atunci când apa este expusă unor cuvinte cu sensuri asemănătoare, cristalele formate sunt similare.

„Suntem una" cu vibraţiile universului

Se presupune că forma *uchu* a cuvântului japonez pentru „cosmos" provine de la sunetul pe care îl „fac" stelele. Probabil cuvântul englezesc „cosmos"[1] s-a format pornind de la acelaşi sunet. Cu toate că există multe cuvinte diferite pentru cosmos, există un singur cosmos şi toate aceste cuvinte diferite poate că nu sunt altceva decât feluri diferite de a auzi şi de a exprima acelaşi lucru.

Cunoaşterea faptului că toate cuvintele provin din vibraţiile universului ar trebui să ne ajute să vedem că noi toţi suntem unul şi acelaşi lucru. Dacă vă trăiţi viaţa înţelegând acest adevăr va fi cu totul altceva decât să vă trăiţi viaţa gândindu-vă doar la voi înşivă.

[1] Provine din limba greacă: *kosmos* însemnând „ordine", „univers ordonat", opus haosului. N. trad.

Să fiți preocupați numai de obiectivele pe termen scurt nu e cel mai potrivit mod de a trăi. S-ar putea ca cel mai bun lucru pe care îl pot face unii oameni să fie doar grija pentru viitorul imediat. Însă atunci când vă frământă viitorul imediat, este important să vă lărgiți perspectiva și să vedeți că cerul este doar unu și că noi toți „suntem una" cu cerul și cu cosmosul.

Astăzi, din ce în ce mai mulți oameni par să se simtă pierduți. Tinerii nu mai știu ce au de făcut cu viitorul lor. Motivul acestei senzații de lipsă de țel și de confuzie este că lumea pe care am creat-o ni se pare artificială. În această societate de consum, în care orice vedem este făcut de altcineva, singurele lucruri reale sunt cele naturale: soarele, luna, stelele și viața plantelor și a animalelor. Ne lărgim perspectiva atunci când ținem seama de aceste minuni naturale. Toți cei care ne simțim pierduți ne putem regăsi rostul amintindu-ne că toți simțim vibrațiile universului și că ne putem redobândi liniștea în rădăcinile comune ale limbajului nostru.

Schimbați-vă pe dumneavoastră înșivă cu propriile cuvinte

Gândiți-vă la cuvintele pe care le folosiți în viața de zi cu zi. Cuvintele dumneavoastră și felul în care le folosiți au o puternică influență asupra felului de viață pe care îl duceți. Nu e vorba de o descoperire care ar putea să ia pe cineva prin surprindere.

Cuvintele sunt vibraţii, iar atunci când trupurile noastre, cu toată apa care „curge" prin ele, sunt expuse unor cuvinte benefice, nu putem avea parte de altceva decât de sănătate şi de bunăstare. Şi, în acelaşi fel, cuvintele rele şi vibraţiile lor negative vor avea cu siguranţă un efect negativ asupra trupurilor noastre, deci nu ar trebui să fim surprinşi atunci când cuvintele distructive chiar distrug.

Prin urmare, multe lucruri pot depinde de un singur cuvânt. Iată de ce cursul vieţii noastre depinde de felul în care folosim cuvintele şi de modul în care ne raportăm la sensul lor în fiecare zi din viaţă. Mult mai mult astăzi decât în trecut, suntem înconjuraţi de cuvinte negative la posturile de radio, de televiziune, şi în conversaţiile cu ceilalţi oameni. În timp ce anumite cuvinte negative folosite în creaţiile umoristice s-ar putea să nu fie atât de rele, o mare parte din limbajul pe care îl folosim şi chiar multe cuvinte şi expresii noi care intră în limba noastră prin intermediul culturii moderne sunt negative în privinţa vibraţiei lor.

Stă în puterea noastră să schimbăm în direcţia pozitivă cuvintele pe care le folosim. Putem începe cu noi înşine.

CAPITOLUL AL DOILEA

Îmbunătățirea stării mentale cu ajutorul cristalelor

Vă invit să privim mai de aproape unele cristale. Priviți fotografiile cristalelor din această carte și întrebați-vă care este cea mai frumoasă imagine. Cristalul pe care îl considerați cel mai frumos este simbolul a ceea ce doriți cel mai mult. Este ceea ce doriți din suflet și cu care doriți să rezonați. Dacă, de exemplu, credeți că cel mai frumos cristal este cel influențat de cuvintele „voie bună", atunci aveți într-adevăr nevoie de veselie, de bună dispoziție. Puteți alege să vă treziți dimineața și să porniți în viață cu voie bună, ba chiar să vă simțiți bine dispuși de ceea ce mâncați. Dacă vă trăiți viața în acest fel timp de șapte până la zece zile, puteți fi siguri că viața dumneavoastră va deveni mai plină de bună dispoziție. În acel moment, puteți să deschideți din nou cartea și să vă întrebați care cristal vi se pare cel mai frumos. Poate că veți alege cristalul format după expunerea

apei la cuvântul „speranță" și, în acest caz, veți porni în viață având speranța drept gând și sentiment predominant.

Puneți imaginea cristalului ales într-un loc în care să o puteți privi de mai multe ori pe zi. Înrămați sau așezați fotografia acolo unde o puteți vedea cu coada ochiului, atunci când începeți o nouă zi. De fiecare dată când o priviți, intrați în rezonanță cu vibrațiile iubirii și recunoștinței și veți ajunge să aveți senzația pe care o doriți. Ați putea dori să puneți imaginea cristalului „Sunteți frumos/frumoasă!" lângă oglindă, pentru a vă aminti să vă prețuiți. Sau poate vreți să puneți cristalul „iubire și recunoștință" în apropierea căzii de baie, acolo unde „vă spălați" oboseala și neliniștile. Dacă vă înconjurați de fotografii ale cristalelor de apă, veți aduce „o rază de soare" în viața dumneavoastră.

Vă puteți schimba întreaga viață privind fotografiile cristalelor. Nu există două fotografii ale cristalelor de apă perfect identice. Și poate că acesta este motivul pentru care aceste fotografii au puterea să relaxeze și să vindece. Ele sunt unice și ne oferă deci o vibrație unică. Doar avându-le în apropiere, ele vor crea vibrații cu care puteți intra în rezonanță.

Permiteți apei prețioase din inima dumneavoastră să devină asemenea cristalelor frumoase. De aici începe orice schimbare.

Cuvinte pline de energie pentru împlinirea visurilor

Care este adevăratul mesaj al cuvintelor individuale? Ce mesaj este ascuns în cuvintele care vă pot schimba viața? Puteți găsi în cristalele de apă unele sugestii pentru a răspunde la aceste întrebări și la altele.

Fotografia cristalului de la pagina 46 a fost făcută după ce apa a fost expusă expresiei scrise „Pot să fac asta". Solid și frumos, cristalul pare să ne spună că, atunci când credem că putem face ceva, putem găsi o cale de a realiza acel lucru, chiar dacă pare imposibil. Așadar, dacă șeful dumneavoastră vă spune: „E într-adevăr o treabă grea, dar mi-ar face plăcere să o faceți", rezultatul depinde de hotărârea de a-i spune șefului și mai ales dumneavoastră înșivă: „Pot să fac asta".

Pronunțarea cuvintelor cu voce tare creează energia de care aveți nevoie pentru a vă îndeplini sarcina în mod concentrat și eficient. Chiar dacă sunteți complet singuri atunci când o spuneți, apa din interiorul corpului dumneavoastră va răspunde acestei afirmații puternice și va asigura sprijinul potrivit pentru îndeplinirea sarcinii.

În concepția japonezilor, cuvintele au spirit. Dacă ne gândim la cuvinte ca având spirit, acest lucru ne ajută să le înțelegem puterea. Un lucru pe care l-am observat în cursul cercetărilor și al experienței de viață este că puteți folosi mult mai bine spiritul cuvintelor pentru împlinirea propriilor visuri, folosind timpul trecut. Cu alte cuvinte, este mai bine să spuneți: „Am făcut asta", decât să spuneți „Pot să fac asta." Spunând același lucru ca și cum s-ar fi întâmplat deja pare să vă aducă

la un nivel de energie deosebit de puternic pentru orice efort care ar fi necesar.

Data viitoare când porniți la realizarea unui nou obiectiv, încercați să spuneți: „Am făcut asta și asta", mai degrabă decât „Pot să fac asta și asta". Dacă vorbim la timpul trecut atunci când avem de îndeplinit o sarcină dificilă, situația devine cu totul alta.

Din contră, dacă vă gândiți că nu puteți face un anumit lucru, probabil că veți avea dreptate, indiferent cât de ușoară ar putea să fie sarcina în realitate. Acesta pare să fie mesajul fotografiei făcute cristalului „Nu pot să fac asta" de la pagina 47. Cuvintele „Pot să fac asta" dau naștere unui cristal frumos, pe când „Nu pot să fac asta" determină apariția unui cristal deformat. Totuși, dacă faceți un efort, puteți vedea în cristalul deformat posibilitatea formării unui cristal frumos. Dacă manifestați o dorință puternică, oamenii din jurul dumneavoastră vă vor veni în ajutor. Cel mai rău lucru pe care îl puteți face este să spuneți: „Nu pot face asta".

De ce oare expresiile negative cum ar fi „Nu pot face asta" și „Nu o să fac asta" determină apariția unor cristale deformate? Sunt convins, pornind de la cercetările mele, că această situație se datorează faptului că aceste concepte nu se găsesc nicăieri în natură. Puterea care a creat planeta noastră și universul nostru împletește armonia și existența unui țel perfect și deplin. Toate lucrurile existente sunt implicate într-o stare permanentă de recirculare. O frunză, de exemplu, cade pe pământ și se reîntoarce în sol, furnizând hrană

copacului din care s-a desprins. Un astfel de mediu, în care orice lucru sau fenomen are un scop bine definit, nu lasă loc vibrațiilor generate de cuvintele „Nu pot face asta".

Cuvinte de încurajare a celorlalți pentru dumneavoastră înșivă

Atunci când vă gândiți la îndeplinirea unui obiectiv pentru prima dată și nu aveți încredere, cuvintele „Pot să fac asta" au o semnificație specială. Dar când vă aventurați într-un teritoriu necunoscut, e foarte puțin probabil ca alți oameni să vă încurajeze. În schimb, s-ar putea să auziți: „Nu sunteți serios?" ori „Nu credeți cu adevărat că puteți face asta, nu-i așa?" Într-un moment în care aveți nevoie de toată încrederea pe care o puteți mobiliza, astfel de cuvinte au un impact negativ atât asupra persoanei care le spune, cât și asupra persoanei care le aude.

Acest fenomen este strâns legat de tema principală a acestei cărți: puterea și rezonanța cuvintelor. De exemplu, *iubire și recunoștință*. Noi știm că iubirea vine din interior și se răspândește în afară, iar recunoștința este sentimentul resimțit de primitorul acestei vibrații. Cu toate acestea, așa cum am menționat anterior, persoana care primește iubirea și trăiește sentimentul încrederii va putea, la rândul ei, să emită iubire și, în acest fel, iubirea și recunoștința se vor răspândi în întreaga lume cu vibrația acestei energii minunate.

Prin urmare, atunci când spuneți cuiva: „Puteți face asta", faceți un mare serviciu nu numai acelei persoane, ci și dumneavoastră înșivă. Dacă răspunsul este de felul: „Atunci când spuneți așa, mă faceți să simt că într-adevăr pot face și voi face asta", energia se va întoarce la dumneavoastră și vibrația cuvintelor „pot face asta" vă va umple de încredere.

În schimb, dacă spuneți: „Sunteți sigur?", atunci ce se va întâmpla? Încrederea celeilalte persoane va fi năruită, spațiul va fi umplut cu vibrații negative și, la rândul dumneavoastră, vă veți umple de nesiguranță. Iată de ce, ori de câte ori puteți, este mult mai important să spuneți cuvinte pozitive decât cuvinte negative. Un alt caz, în acest sens, poate fi găsit privind imaginea cristalului de la pagina 49: „Orice se va realiza".

Pare să formeze două cristale. Probabil că putem vedea suprapunerea sentimentelor persoanei care spune cuvintele și ale persoanei care le aude. Vă puteți imagina pe cineva spunând: „Știu că sunteți îngrijorat, dar sunt în spatele dumneavoastră și vă ajut să încercați".

Orice cuvinte care dau altei persoane energie pozitivă vor avea în mod sigur drept rezultat întoarcerea energiei pozitive către emițător. Încercați acest lucru acasă, alături de colegii de muncă și de prieteni — și veți vedea cu siguranță rezultatele. Dacă vorbele dumneavoastră răspândesc lumină în jur, nu va trebui să mergeți prin întuneric.

Recompensele faptului că îi faceți pe alții fericiți

Cristalele formate de cuvintele „fericire" și „repulsie", de la paginile 50 și 51, realizează un contrast interesant. Cristalul format de cuvântul „fericire" seamănă cu un crab cu formațiuni asemănătoare unor coarne pe corpul hexagonal. Cristalul generat de cuvântul „repulsie" seamănă cu cel format de cuvântul „fericire", însă apare ca și cum ar fi fost strivit în procesul formării.

Pentru a cerceta diferențele, să luăm în seamă pentru o clipă ce anume îi face pe oameni să se simtă cei mai fericiți. Desigur, suntem fericiți atunci când ni se aduce un compliment ori primim un dar. Dar eu bănuiesc că cei mai mulți oameni sunt cei mai fericiți atunci când fac ceva pentru ca altcineva să fie fericit. Nimic nu mă face mai fericit decât să văd o figură fericită și să știu că acea persoană este fericită datorită mie.

Din nou, acesta este un fenomen de iubire și recunoștință, așa cum am mai menționat. Ceea ce se întâmplă e că sentimentul de recunoștință pe care primitorul îl are față de dăruitor se transformă și devine iubire. În momentul în care înțelegeți fericirea care apare atunci când dăruiți iubire, cercul fericirii din jurul dumneavoastră se va amplifica.

Cuvântul japonez pentru „fericire" este *ureshii*, care este scris cu un caracter japonez format din două părți. Prima parte înseamnă „femeie" și a doua parte înseamnă „noroc". Poate că strămoșii, care au creat sistemul de scriere folosit în Japonia, știau cât este de important să faci fericiți alți oameni și în mod special femeile. De

fapt, cristalul în formă de crab pare să semene cu o femeie care zâmbește.

Cristalul produs de cuvântul „repulsie" seamănă cu fața unei persoane care a mușcat ceva amar. Atâta timp cât vă uitați la oameni în acest fel, veți continua să nu vă facă plăcere, să vă displacă. Dar dacă faceți un efort special la oamenii care vă displac, veți simți curând că senzațiile de repulsie dispar.

Desigur că sunt oameni de care mie nu-mi pasă prea mult, dar știu că nu ar trebui să port în lăuntrul meu sentimente de repulsie. În ultimă instanță, ele nu m-ar răni decât pe mine. Așadar ce putem face pentru a scăpa de sentimentele negative? Iată sugestia mea. Dacă aveți sentimente de repulsie față de cineva, acea persoană va avea mai mult ca sigur și ea sentimente negative față de dumneavoastră. Dacă puteți considera că adevărata cauză a repulsiei se află chiar în dumneavoastră și reflectați la sentimentele pe care acea persoană le-ar putea avea față de dumneavoastră, atunci ați rezolvat problema pe jumătate.

Pasul următor este să vă gândiți cum ați putea să fiți responsabili pentru diferitele vibrații ale acelei persoane și apoi să abordați din nou acea persoană controlându-vă sentimentele negative. S-ar putea să fiți surprinși descoperind că toată repulsia față de acea persoană a dispărut brusc. De asemenea, dacă vă aflați într-o situație în care sunteți singuri cu cineva care vă displace, chemați o a treia persoană. Am ajuns la concluzia că, în timp ce doi oameni pot rezona pe o

frecvență conflictuală, adesea a treia persoană readuce frecvența fiecăruia la o stare de armonie.

În loc să renunțați la îmbunătățirea relațiilor cu cineva care vă displace, încercați metodele pe care le-am menționat și s-ar putea să fiți surprinși de schimbarea sufletească.

Fiți generoși cu complimentele

Orice tip de compliment contribuie la crearea unui cristal frumos. Cristalul format de cuvintele „Ai făcut tot posibilul", de la pagina 54, este frumos și poate puțin cam reținut. Să spunem că un copil trebuie să studieze timp de o oră, însă după o jumătate de oră observați că nu mai învață. Spuneți: „Ai făcut tot posibilul" sau „ți-ai dat toată silința". Ce ar putea gândi copilul în urma acestor cuvinte de încurajare? *Credeam că o s-o pățesc dacă nu învăț decât o jumătate de oră, dar uite că efortul mi-a fost apreciat. Dacă o să învăț mai mult, s-ar putea să fiu și mai apreciat.*

Deci chiar „o jumătate de compliment" poate face mai mult pentru încurajarea cuiva decât alte expresii cum ar fi „Străduiește-te" și „Continuă". Expresiile de acest fel de obicei generează mai degrabă presiune decât încurajare. Cristalele formate de cuvintele folosite drept complimente par să sprijine această deducție.

Metoda nu dă rezultate doar la copii. În loc să le spuneți colegilor de muncă și membrilor de familie să fie mai silitori, îi puteți complimenta pentru cât de

mult s-au străduit. În acest fel, le veţi face favoarea de a energiza apa din trupul lor.

Această strategie este deosebit de importantă atunci când sunteţi într-o funcţie de conducere. Când vreţi o îmbunătăţire, aţi putea să o cereţi direct. Totuşi, adesea o abordare mai eficientă este să faceţi mai întâi complimente şi apoi să sugeraţi ce anume ar putea fi îmbunătăţit. De exemplu, „Aţi făcut o treabă bună. Îmi place că aţi făcut-o. Dar aţi putea..." În timp ce se spune adeseori că un lider conduce prin puterea exemplului, este important să nu subestimăm puterea cuvintelor.

Pentru a avea un exemplu de ce se întâmplă atunci când criticaţi, priviţi cristalul de la pagina 54, produs de cuvintele „Nu avem nici o speranţă". Poate cunoaşteţi pe cineva care şi-a făcut un obicei din a spune: „Nu avem nici o speranţă" sau „Nu o să meargă". Cuvintele îi creează propriul viitor şi fiecare posibilitate pe care ar întâlni-o va avea un rezultat negativ.

Sunt unii oameni care pot primi veşti proaste şi le folosesc pentru a mobiliza energia de care au nevoie a se strădui şi mai mult. Pentru cei mai mulţi dintre noi, cea mai bună cale este să evităm veştile proaste. Informaţiile negative transmit vibraţii negative, generând adeseori apariţia unor reacţii negative în lanţ, care pot duce câteodată la o luptă, la o crimă, poate chiar la un război — toate acestea fiind lucruri care ar trebui evitate atunci când este posibil.

Dar puneți-vă întrebarea: De ce se distrează atât de mulți oameni urmărind spectacole de televiziune abjecte și ascultând bârfele răutăcioase despre celebrități? Ceea ce preiau într-adevăr din ele este o vibrație negativă mai degrabă decât o adevărată distracție. Când vă expuneți inutil unor vibrații nefericite, vă riscați propria dumneavoastră fericire.

Nu ar fi mult mai înțelept să doriți fericire pentru alții, tot așa cum vă doriți propria fericire? Dacă fiecare dintre noi ar proceda astfel, lumea ar deveni într-adevăr un loc minunat.

Să ne regăsim starea naturală de bine și de bucurie

Cristalele de apă ne mai învață și despre revenirea la starea noastră naturală: să ne bucurăm de viață și să trăim starea de bine.

Priviți cristalul „plin de energie" de la pagina 52. Acest cristal robust și bine echilibrat pare să ne spună cât de important este să fim sănătoși și plini de energie. Când facem această alegere, ne umplem apa din interiorul corpului cu energie. Cristalul produs de cuvântul „epuizare", de la pagina 53, pe de altă parte, pare obosit și uzat. Când spuneți că sunteți obosiți, apa din interiorul corpului răspunde în consecință.

Cuvântul japonez pentru „plin de energie", „energic", care s-ar putea traduce și prin „sănătos", „sănătate", este scris cu două caractere: 元気. Primul înseamnă „izvor" sau „origine" și al doilea se referă la „energie"

sau la „spirit". Starea noastră originală este cea de sănătate şi este firesc să revenim la această stare şi să fim sănătoşi. Dacă nu suntem sănătoşi, atunci înseamnă că, undeva de-a lungul drumului, ne-am ieşit din ritm. Pentru fiinţele umane, această energie sau stare naturală de sănătate este punctul de pornire, dar şi punctul la care trebuie să ne întoarcem permanent. Păstraţi o fotografie a cristalului „plin de energie" în apropiere pentru a putea reveni la starea dumneavoastră firească de bine.

Atunci când am expus apa cuvântului „bucurie", pentru a realiza cristalul de la pagina 55, am anticipat că va fi un cristal vesel şi palpitant, însă cristalul este în realitate echilibrat şi simplu. Poate că acest cristal ne spune că bucuria este ceva foarte normal, care nu ar trebui să surprindă pe nimeni. Cuvântul „bucurie", la fel ca „plin de energie", a produs un cristal surprinzător de tipic şi de ce oare nu ar trebui să considerăm aceste elemente drept o parte tipică a vieţii noastre de zi cu zi?

Însuşi actul de a trăi este o bucurie în sine. Unii ar putea să spună: „Nu e adevărat. Viaţa e plină de suferinţă." Dar gândiţi-vă: în momentul concepţiei, în pântecul mamei, unul dintre cei 100 până la 400 de milioane de spermatozoizi a fost cel care a fecundat ovulul mamei. Asta înseamnă deja că aţi fost de la început o fiinţă excepţională. Acum, fiind cel ales, aveţi responsabilitatea de a trăi şi de a vă bucura pe deplin de viaţă.

Cea mai firească viață pe care o putem trăi este cea mai plină de bucurie și, de asemenea, este cea mai bună pentru trupurile noastre. Iată cum privesc eu lucrurile din punctul de vedere al unui japonez.

Cuvântul „bucurie" este scris în japoneză cu caracterul 楽. Dacă adăugați un element sau un „radical" care înseamnă „iarbă" deasupra acestui caracter, atunci caracterul rezultat devine „medicament" sau „medicină": 薬. Și medicamentul este ceea ce folosim pentru a readuce trupul și mintea la acea stare în care bucuria este din nou posibilă. Radicalul „iarbă" de deasupra se referă la natură și de aici am putea deduce că, atunci când trăim aproape de natură, trupul va fi mai sănătos și mai capabil să se bucure de viață. Natura, apa și starea de bine naturală sunt întotdeauna legate una de alta.

Continuați să visați

Dacă priviți cristalul produs de expresia „Visurile se împlinesc", de la pagina 55, veți vedea ceva asemănător cristalului format de cuvântul „bucurie", deși este mult mai complex. Ceea ce înseamnă că visurile noastre au o dimensiune diferită, explicând existența straturilor multiple pe care le vedem în acest cristal.

Ființele umane au evoluat de-a lungul timpului către împlinirea propriilor visuri și aceasta este evoluția firească. Existența unui vis ne mobilizează, ne face să avansăm. Să ne gândim o clipă la visul dumneavoastră.

Poate că este un vis de care alţi oameni s-ar putea să râdă. Nu vă neliniştiţi de ceea ce gândesc alţii. Urmăriţi-vă visul şi atunci când l-aţi realizat în întregime sau măcar o parte din el, sărbătoriţi! Acum veţi fi în stare să mergeţi mai departe cu şi mai multă încredere decât înainte şi curând veţi avea un nou vis şi aşa mai departe.

Când eram copil, le-am spus prietenilor că visul meu era să devin Secretarul General al Organizaţiei Naţiunilor Unite. Nu a fost direcţia pe care am urmat-o în viaţă, dar acest vis mai ocupă încă un colţişor din mintea mea. Probabil că apa din interiorul trupului meu îmi aminteşte acel vis şi poate că asta explică de ce am creat două oportunităţi, în ultimii câţiva ani, de a ţine conferinţe la sediul ONU din New York.

Trupul vă aminteşte visurile, iată de ce este important să le exprimaţi. Acest lucru vă va ajuta să găsiţi calea de a transforma imposibilul în posibil. Dacă toţi oamenii de pe pământ şi-ar exprima visul lor de a realiza pacea mondială, peste zece ani, acest vis, irealizabil până astăzi, va fi mult mai aproape de a deveni realitate.

CAPITOLUL AL TREILEA

Să înțelegem vibrația și rezonanța

În acest capitol, vom continua să cercetăm felul în care cuvintele noastre vibrează și rezonează între noi și ceilalți. Permiteți-mi mai întâi să explic puțin mai mult despre vibrație, forța care ne pune în mișcare.

Vibrația existenței

Când ne gândim la factorii necesari supraviețuirii, în fruntea listei se află respirația, iar pentru a respira, avem nevoie de oxigen. De asemenea, avem nevoie de apă, de hrană și de somn. Fără o „alimentare" aproape constantă cu aceste elemente, supraviețuirea ar fi imposibilă. Ce au toate aceste elemente în comun? Răspunsul este că au energie.

Vorbim despre aceeași energie atunci când spunem lucruri de felul acesta: „Mi se pare că nu mai am deloc energie". Dacă într-adevăr nu am avea energie, nu am putea supraviețui, și nimic altceva nu ar putea exista pe această planetă. Fie că stăm pe scaun sau în picioare,

că muncim ori ne jucăm, tot ceea ce facem necesită energie. Pentru a ne reface energia folosită în cursul activității, trebuie să dormim. Prin urmare, susținerea vieții cere să avem asigurată o combinație constantă și consistentă de oxigen, apă, hrană și somn.

Nu putem vorbi despre energie fără să vorbim despre vibrație. Fără vibrație, am fi incapabili să „creăm" energie. Vibrația este ceea ce face posibilă existența oricărui lucru sau fenomen. Tot ceea ce există este într-o stare de vibrație și aceasta este sursa energiei.

Vibrația, energia vieții

Imaginați-vă un obiect vibrând. Probabil că aproape puteți auzi sunetul produs de mișcarea de vibrație. Oamenii de știință ne spun că totul vibrează și, prin urmare, orice lucru emite sunete, până și o pietricică de pe marginea drumului, chiar dacă o luăm în mână și nu auzim nimic.

Urechea omului este capabilă să audă sunete într-o gamă de la 25 la 20.000 de hertzi. Un hertz este echivalentul unei vibrații pe secundă. Ființele umane nu pot auzi nimic, dacă vibrația este mai mică sau mai mare decât această gamă. Însă chiar dacă nu putem auzi un anumit sunet, asta nu înseamnă că nu se produc sunete. Atâta timp cât există o pietricică pe marginea drumului, ea vibrează, iar acea vibrație produce un sunet, indiferent cât de mic.

Acest concept a fost poate mai bine înțeles de către oamenii din vechime, decât de cei de astăzi. O zicală buddhistă o amintește pe Kannon, zeița milei și

a compătimirii, care era capabilă să vadă totul și să simtă totul. Orice existență înseamnă vibrație și sunet, iar vibrația este viața însăși. Fără vibrație, noi nu am exista.

Cuvântul japonez pentru „viață" se scrie folosind caracterul 命. În partea superioară a caracterului, puteți vedea un acoperiș, iar sub acoperiș, o persoană dormind, reprezentată simbolic printr-o linie orizontală. Sub persoana care doarme, se află două simboluri care, combinate, se referă la acțiunea de „a bate ușor". Am putea compara acest simbol cu procesul de a crea vibrația și, prin urmare, cu apariția vieții.

Forța de viață care face posibilă orice existență este aceeași forță vitală care face posibilă și existența pietricelei de pe marginea drumului. A spune că ceva există înseamnă a spune că vibrează și orice vibrează este viu.

Vibrație prin intermediul apei

Acum înțelegem că, fără vibrație, ne-ar fi imposibil să trăim, dar de când simpla supraviețuire a ajuns să fie suficientă? Ființele umane se deosebesc de celelalte forme de viață prin căutarea unei anumite calități a vieții și a fericirii, dincolo de supraviețuire. Și acest lucru ne determină să căutăm ceea ce ne face fericiți.

Am descoperit, în cursul studiilor mele, că fenomenul rezonanței produce fericire. Rezonanța este pur și simplu actul vibrației care generează mai multă vibrație. Pentru asta e nevoie de două obiecte sau de două energii complementare. Aceste energii sunt numite

în cadrul culturii chineze prin *yin* și *yang* sau lumină și întuneric, ori, așa cum cred eu, prin iubire și recunoștință. Iubirea dăruită și recunoștința primită rezonează între ele prin vibrația acțiunilor de a dărui iubire și de a primi recunoștință.

Poate că atunci când erați copii, ați făcut un experiment folosind două diapazoane. Când un diapazon este lovit pentru a produce un sunet, vibrând, celălalt diapazon, așezat în apropiere, începe să emită același sunet. Asta înseamnă rezonanță și, pentru ca ea să aibă loc, cele două obiecte trebuie să aibă același număr de vibrații, adică vibrațiile lor trebuie să aibă aceeași frecvență. Dacă cele două diapazoane au frecvențe diferite, indiferent cât de tare l-am lovi pe unul din ele, încercarea nu ar avea nici un efect asupra celuilalt diapazon.

Nu este greu de văzut de ce vibrează un anumit obiect atunci când îl lovim, dar trebuie să ne gândim mai mult pentru a explica de ce vibrează un obiect atunci când lovim un alt obiect complet separat de primul. Este un experiment simplu, însă este elocvent pentru a exprima caracteristicile fundamentale ale energiei.

Permiteți-mi să explic acest fenomen mai în detaliu. Dacă vibrația este energie, atunci rezonanța este reverberația energiei, rezonanța fiind deci capabilă să transmită energia. Când strigați într-un tunel, puteți auzi ecoul propriei voci. Și asta e tot o formă de rezonanță. Pentru ca rezonanța să aibă loc în tunel, trebuie mai întâi să strigați. Cu alte cuvinte, energia nu

poate fi transmisă unilateral. E nevoie de rezonanța a două elemente, care să se comporte ca doi prieteni, ca părintele și copilul sau ca soțul și soția.

Energia care există peste tot în jurul nostru nu a fost dintotdeauna acolo. Rezonanța din vechime a fost cea care ne-a transmis-o nouă până astăzi. Dacă mergem înapoi pe urmele energiei, la începutul acestei rezonanțe, vom ajunge exact la acel moment în care a fost creat universul, la acea primă vibrație. Cine a produs acea vibrație? Creatorul universului, oricum i-am spune sau cum ne-am referi la acea ființă sau la acea forță. În momentul conceperii universului, Creatorul a produs prima vibrație. Când această vibrație a întâlnit vibrații de aceeași frecvență, a apărut rezonanța și a fost creată energia. Vibrația a continuat să rezoneze și să creeze energie. Prin urmare, Creatorul a folosit rezonanța ca mijloc pentru a crea acest univers.

Era nevoie de o substanță care să transmită energia rezonanței necesare creației și acea substanță a fost apa. Apa a contribuit substanțial la apariția și susținerea vieții, exact cum contribuie și în prezent. Gândiți-vă la apă ca și cum ar fi un tren care transportă vibrația.

Fără apă suficientă, energia vibrației nu va fi capabilă să parcurgă întregul corp. Din moment ce vibrația este sursa energiei, energia nu ar avea cum să intre în corp fără apă, iar moartea nu va fi departe.

S-ar putea ca această evoluție să nu poată fi văzută de fiecare, însă mai mult de zece ani de cercetări și de fotografiere a cristalelor de apă m-au convins că rolul

apei este să transporte vibrația — adică energia — întregului corp. Din ce în ce mai mulți oameni par să accepte acest mod de gândire.

Apa nu este doar esențială în susținerea vieții, ci este necesară și pentru păstrarea unei concepții optimiste despre viață. Am observat că oamenii care sunt deshidratați își pierd curând simțul umorului. Întâmplător, cuvintele „umor" și „umiditate" provin din același cuvânt latin[3]. Anticii înțelegeau că, atunci când au apă suficientă, oamenii sunt bine dispuși și se pot bucura de umor, dar umorul dispare atunci când umiditatea scade. De fapt, când umiditatea coboară sub 50 la sută, viața nu mai este posibilă. Vibrația purtată de apă nu este nici mai mult nici mai puțin decât energie. Dacă am avea numai jumătate din apa de care avem nevoie, am avea jumătate din energia necesară și, la acest nivel, nu am fi capabili nici să rezonăm și nici să vibrăm.

Înțelegând că viața înseamnă vibrație, veți vedea și că viața după moarte este posibilă. Fiindcă vibrația înseamnă viață, viața nu are nevoie de un trup pentru a putea să continue. Gândiți-vă la trup ca fiind ceva mai mult decât un frac sau o rochie pe care o închiriați pentru o scurtă perioadă de timp. Va trebui să restituiți fracul sau rochia, însă asta nu înseamnă sfârșitul vibrației. Sufletul, eliberat de trup, continuă să vibreze, făcând ca viața să fie eternă.

În următorul capitol, voi explica felul în care principiul rezonanței poate fi aplicat în viața de zi cu zi, pentru a îmbunătăți comunicarea, relațiile și starea de sănătate.

---

[3] *humor* înseamnă „lichid". N. trad.

„Voie bună"

„Vis"

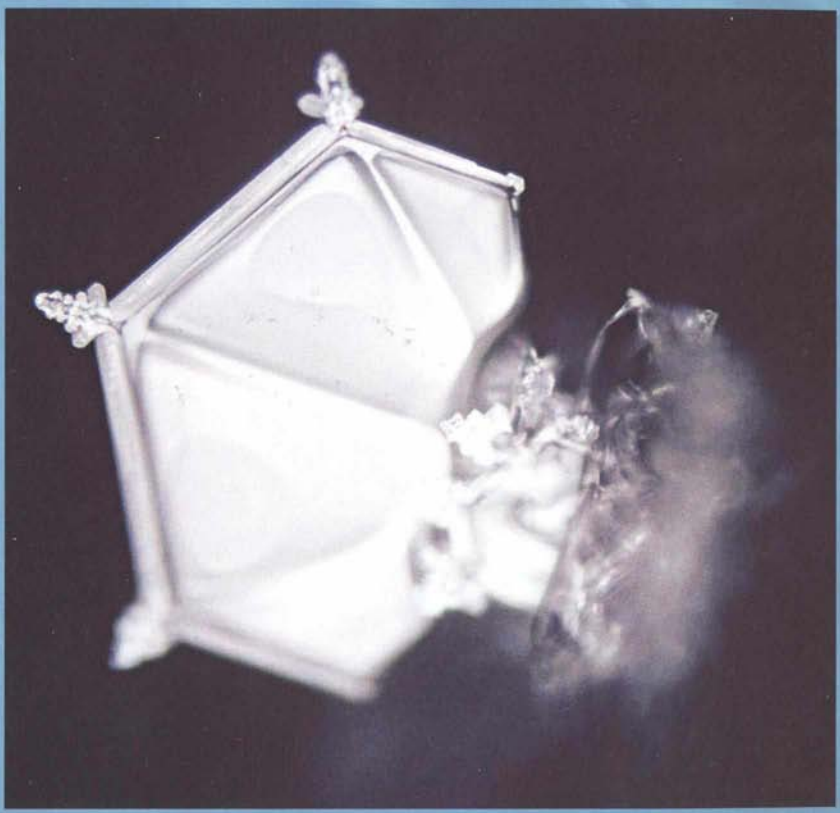
„Pace"

„Iubire și recunoștință"

Aceste fotografii au fost făcute unor mostre de apă, care au fost înghețate, după ce fuseseră puse în patru recipiente din sticlă, pe care erau lipite benzi de hârtie având cuvintele scrise pe ele. Este ușor să vedem cum astfel de cuvinte pozitive au putut contribui la formarea acestor cristale frumoase.

„Pot să fac asta."

Abordați noile aventuri cu sentimentul de încredere în sine. Lucrurile de care aveți nevoie pentru a reuși vor deveni clare. Dacă aveți o viziune, atunci altceva ar trebui să vă îngrijoreze.



„Nu pot să fac asta."

Nu puteți dacă credeți că nu puteți. Dacă veți continua să încercați și nu veți renunța, s-ar putea să descoperiți că oamenii din jurul dumneavoastră vă vor veni în ajutor când aveți mai mare nevoie de ei.

„Totul va fi bine."

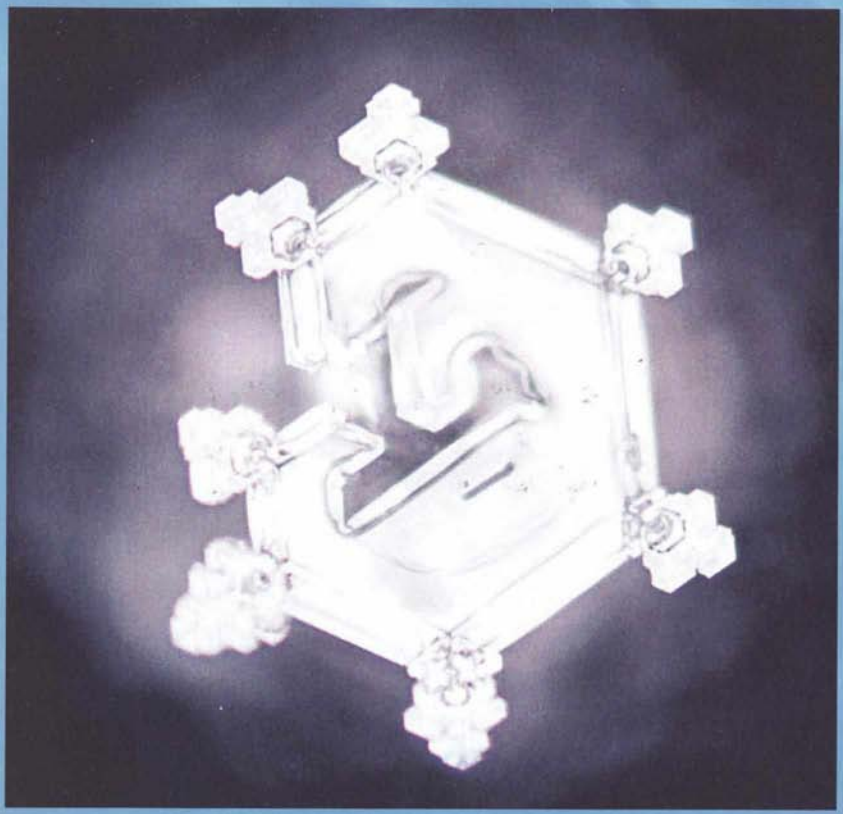
Acest cristal pare să radieze liniște și calm, asemenea unui copil plin de vioiciune inocentă.

„Orice se va realiza."

Imaginea arată de parcă cineva i-a spus acestui cristal că este bine să încerce și că întotdeauna se va găsi o mână de ajutor prin apropiere.

„Fericire“

Cu cele șase picioare și cei doi ochi, nu seamănă acest cristal cu un crab cu înfățișare plină de bucurie?



„Repulsie"

Diferența dintre acest cristal și cel produs de cuvântul „fericire" este izbitoare. Arată de parcă a mușcat ceva amar. Dacă aveți gânduri de repulsie, atunci neplăcerea se interiorizează. Un zâmbet este cel mai bun lucru pe care îl puteți dărui celor care vă displac.

„Plin de energie"

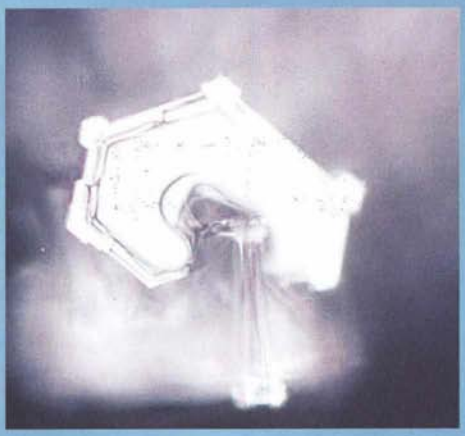
Sănătatea vine din interior și este afectată de cuvintele dumneavoastră. Dacă doriți să faceți ca apa dinlăuntrul corpului dumneavoastră să fie la fel de vibrantă ca acest cristal, atunci este important să vă spuneți:
„Mă simt minunat!"

„Epuizare"

Chiar simpla pronunțare a cuvântului „epuizare" face ca apa din interiorul corpului dumneavoastră să arate uzată și chinuită. Dacă vă treziți spunând așa ceva din obișnuință, încercați să vă schimbați gândul și modul de a gândi.

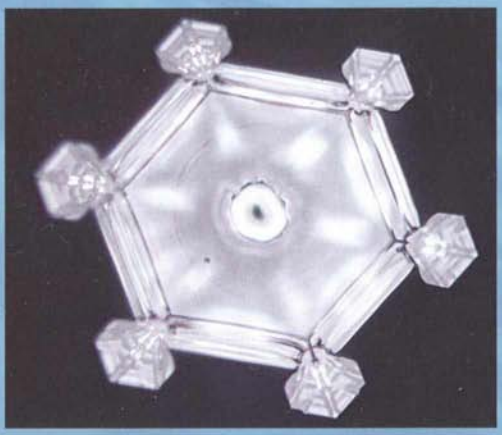
„Ai făcut tot posibilul."

Cuvintele de încurajare par să formeze întotdeauna cristale frumoase. Acest cristal este bine format, însă apare ca fiind puțin cam limitat.



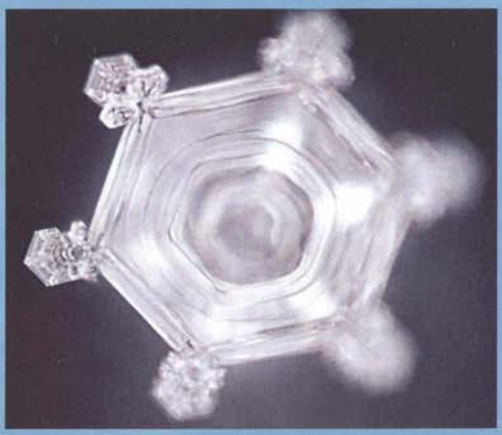
„Nu avem nici o speranță."

Cuvintele negative au un efect imediat şi dezastruos asupra cristalelor. Gândiți-vă de două ori atunci când vă expuneți unor gânduri negative.



„Bucurie"

V-aţi putea aştepta ca un cristal format de cuvântul „bucurie" să fie mai jucăuș și mai energic, dar pare să fie mai degrabă un cristal cu forme geometrice solide. Pentru apă, bucuria este o stare complet naturală. Ați putea spune că adevărul poate fi găsit în bucurie.

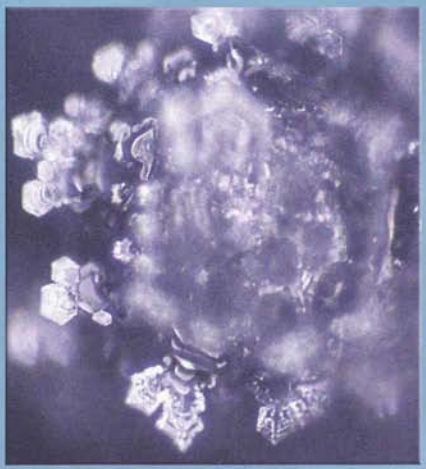


„Visurile se împlinesc."

Visurile formează o lume aparte și astfel se pare că acest cristal a creat o formă cu mai multe straturi, cu inele și lumini care orbitează în jurul ei, indicând probabil împlinirea unui vis.

„După ce i s-a spus apei, repetând de mai multe ori: „Ești frumoasă!", am obținut acest cristal."

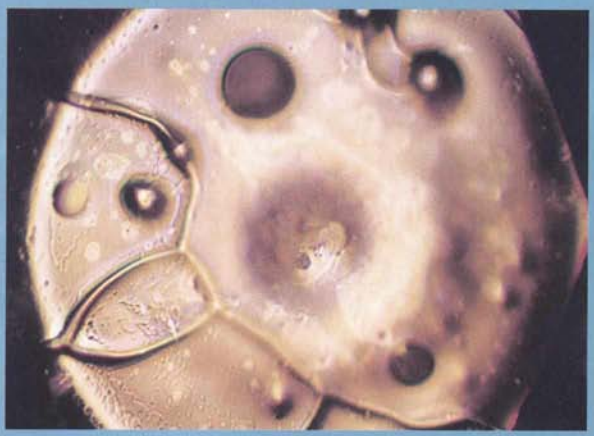
După ce i s-a spus apei: „Frumusețea ta!", am obținut acest cristal.



„Dă de-o parte, nu o lua în seamă."

Cuvintele negative au un efect imediat și dezastruos asupra cristalelor. Gândiți-vă de două ori atunci când vă expuneți unor gânduri negative.

„Frumos“



„Urât“

Chiar și gândind că sunteți urât(ă) sau că altcineva este urât și nu frumos poate avea efecte negative considerabile.

„Speranță“

„Disperare“

Cristalul format de cuvântul „speranță“ pare să fi fost mai întâi minuscul și apoi a devenit mare și frumos. Speranța poate crește și dezvolta odată cu vârsta și cu experiența. Cristalul format de cuvântul „disperare“ pare să fi creat două cristale hexagonale, indicând probabil faptul că o nouă speranță poate fi găsită în disperare.

„Adorație"

„Etern"

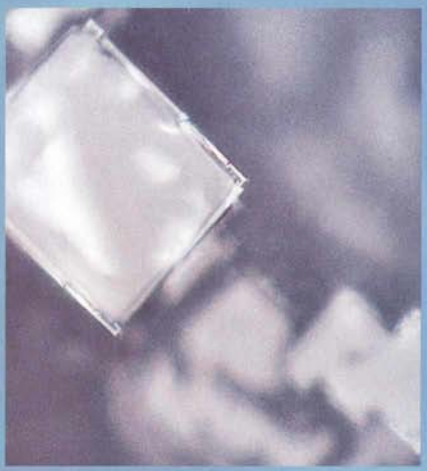
„Împreunarea mâinilor"

Știți pe cineva care poate avea efect vindecător asupra dumneavoastră doar prin simpla apropiere? Cuvântul „adorație" a creat un cristal impecabil, plin de viață. Cuvântul „etern" a produs un cristal hexagonal bine conturat, aproape ca un simbol al rezonanței eterne. „Împreunarea mâinilor" contribuie la formarea unui cristal ce pare dornic să-și împărtășească energia.

„Tati"

„Mami"

„Mami" pare să creeze o formă cu o legătură mai liniștitoare decât cea formată de cuvântul „tati".



„Hrană preambalată"

„Hrană preparată acasă"

În comparație cu „hrana preparată acasă", „hrana preambalată" nici măcar nu determină cristalele de apă să aibă formă hexagonală.

CAPITOLUL AL PATRULEA

Să folosim rezonanța în viața zilnică

Poate că rolul cel mai important pe care apa îl joacă în susținerea vieții este de a transporta vibrația, iar cel mai important rol al vibrației este rezonanța. Rezonanța nu este posibilă în vid; pentru ca oamenii să rezoneze, ei au nevoie de altcineva care să aibă aceeași vibrație.

Rezonanța poate avea loc între oameni care nu sunt înrudiți, chiar fără ca aceștia să știe. Biologul britanic Rupert Sheldrake ne dă un exemplu despre felul în care cuvintele scrise ori pronunțate pot influența alți oameni neînrudiți din întreaga lume. Conform teoriei sale privind „rezonanța morfică", atunci când o persoană începe ceva nou, dacă este bun și folositor, cuvintele acelei persoane se vor îndrepta către alți oameni care au o conștiință similară.

Pentru a studia această teorie, el i-a împărțit pe fanii foarte popularelor și dificilelor cuvinte încrucișate publicate de ziarul *London Times* în două tipuri: cei

care le rezolvau imediat ce le primeau, sâmbătă seara, şi cei care le rezolvau mai târziu. Oamenii care aşteptau să rezolve cuvintele încrucişate mai târziu obţineau rezultate semnificativ mai bune decât cei care încercau să le rezolve imediat.

Poate că ceea ce se întâmpla era că atunci când cineva completa un cuvânt, vibraţia cuvântului se răspândea în univers şi era apoi atrasă de oamenii ce rezonau cu aceeaşi apreciere faţă de cuvintele încrucişate. Fenomenul rezonanţei ne afectează pe toţi, oriunde am fi.

În timp ce rezonăm adeseori cu oameni de care nici măcar nu suntem conştienţi, zilnic rezonăm cu oamenii direct legaţi de vieţile noastre — prietenii şi cei pe care îi iubim. Prin această rezonanţă, schimbăm între noi iubirea şi recunoştinţa, şi creăm energie. Deoarece rezonanţa este similară comunicării, înţelegem pe deplin că ea ne va ajuta să ne îmbunătăţim relaţiile şi comunicarea în toate aspectele vieţii.

Rezonanţă pentru o comunicare mai bună

Rezonanţa perfectă ar face posibilă relaţia ideală, dar oamenii vor avea în mod inevitabil frecvenţe diferite. Dacă doi oameni vibrează pe frecvenţe extrem de diferite, curând va deveni evident că au nevoie de o anumită distanţă între ei şi că trebuie să trateze situaţia cu atenţie. Totuşi, când frecvenţa a doi oameni este doar puţin diferită, această situaţie poate crea tot felul de probleme.

Vedem acest fenomen manifestându-se în numeroasele probleme ale relațiilor dintre rudele prin alianță. Frecvențele unui soț și ale soacrei, de exemplu, probabil că nu sunt atât de diferite, fiindcă amândoi iubesc cel puțin aceeași persoană. Însă uneori, chiar și cea mai mică diferență de frecvență poate crea o stare de dizarmonie. Același lucru se poate întâmpla în relațiile dintre colegii de muncă și dintre cunoștințe.

Pentru a reuși să depășiți obstacolele în acest tip de relații, gândiți-vă la claviatura unui pian. Aceasta e formată din clape negre și albe, fiecare din ele fiind esențială în constituirea claviaturii, așa cum orice lucru din lumea noastră este esențial. Când sunt apăsate împreună, unele clape produc sunete armonice, în timp ce altele, cu valori diferite, produc sunete neplăcute. De exemplu, notele *do* și *mi*, *do* și *fa*, *do* și *sol* sunt capabile să creeze rezonanță. Însă *do* și *re*, note apropiate una de cealaltă, creează împreună un sunet dizarmonic.

Asemenea notelor *do-mi-sol*, atunci când oamenii vorbesc cu alți oameni cu care rezonează în mod natural, rezultă armonie. Dar ce ar trebui să faceți când aveți de a face cu cineva cu care nu rezonați, cu un coleg de muncă sau cu soacra? Încercați să chemați o altă persoană. Atunci când doi oameni par că nu sunt capabili să comunice, o altă persoană le poate ajuta să-și armonizeze energiile.

O altă cale de îmbunătățire a relațiilor este să vă aliniați propria frecvență cu frecvența persoanei cu

care nu vă înțelegeți. Cum? Punându-vă în locul acelei persoane și încercând să vedeți lumea prin ochii ei, din perspectiva ei. Pentru a face asta, trebuie să cunoașteți acea persoană destul de bine. Dacă știți interesele cuiva, situația familială și trecutul, atunci vă puteți pune în locul acelei persoane și puteți vedea de ce gândește ori se comportă astfel. Odată cu trecerea timpului, oamenii cresc și se schimbă, iar cineva pe care la început l-ați respins s-ar putea să nu vi se mai pară în cele din urmă atât de rău. Puneți-vă în mod conștient și continuu pe aceeași frecvență cu alte persoane pentru a rezona cu ele. Când deveniți capabili de asta, veți fi capabili să împărtășiți iubirea și recunoștința cu acea persoană și puteți să vă împliniți și să vă stimulați reciproc relația.

Conștientizând pe deplin că vibrația este ceva viu, veți dobândi noi deprinderi de a vă înțelege cu alți oameni și cu lumea.

Prietenie și rezonanță

Așa cum puteți vedea la pagina 102, cristalele de apă formate prin expunerea în recipiente pe care erau lipite etichete având scris cuvântul „prieten" au fost extrem de frumoase și reflectau fericirea. Ba mai mult, când analizăm conceptul de „cerc de prieteni", observăm că, atunci când vă faceți un prieten, apoi, unul câte unul, vă faceți mai mulți prieteni.

Prietenii sunt asemenea unei oglinzi în care puteți vedea o reflectare a dumneavoastră. Prin extensie, dacă

observați anumite lucruri bune la prietenii dumneavoastră, este foarte posibil ca acele „puncte bune" să vă lipsească. Prietenii există cu scopul important de a vă sprijini dezvoltarea.

Dacă sunteți capabili să vă exprimați liber într-o mare diversitate de aspecte cu prietenii, se poate spune că sunteți „deschiși". Dacă nu sunteți deschiși să aveți discuții cu prietenii despre o mare diversitate de subiecte, vă închideți față de ceilalți și blocați primirea unei noi cunoașteri și înțelepciuni. Ce-ați spune să ne începem din nou viața astăzi? De acum încolo, începeți să vă gândiți la prieteni ca la o oglindă în care vă puteți vedea propria reflectare și fiți deschiși să schimbați liber idei, emoții și cunoaștere.

Mă consider norocos să am prieteni care sunt mai în vârstă decât mine, prieteni care sunt de aceeași vârstă cu mine și prieteni mai tineri decât mine. În organizația mea, sunt membri ai personalului cu care sunt asociat și pe care îi consider prietenii mei. În general, sunt genul de om care își face repede prieteni, indiferent de vârstă. Primesc energie de la acești noi prieteni datorită fenomenului de rezonanță, iar această energie mă ajută să duc în continuare o viață sănătoasă.

Nu este atât de important să aveți un număr foarte mare de prieteni; principalul lucru este să aveți prietenii de calitate cu oricâți oameni vă simțiți bine. Este ceea ce-i face pe oameni fericiți. Simt că cea mai importantă condiție a prieteniei este să fiți capabili să purtați discuții de la suflet la suflet, de la inimă la inimă, cu prietenii.

Capacitatea oamenilor de a discuta şi de a-şi împărtăşi ideile cu ceilalţi este de importanţă vitală şi simt că oamenii care nu sunt capabili să facă astfel constituie una din cauzele diferitelor probleme sociale. În sfârşit, pentru a da sens discuţiilor cu prietenii, trebuie să aveţi compasiune şi bunătate. Atunci veţi trăi beneficiile depline ale rezonanţei energiei.

Este important să rezonaţi cu alţi oameni şi nu cu câmpurile electromagnetice

Se pare că s-a schimbat ceva în lume în ultimul timp: există oameni cu care ni se pare imposibil să intrăm în rezonanţă, în ciuda tuturor eforturilor — cum ar fi tipul de om care alege să stea în faţa televizorului, să devină retras şi, prin urmare, să fie împotriva comunicării şi relaţiilor cu ceilalţi.

Un motiv major al acestui tip de comportament poate fi găsit în câmpurile electromagnetice din jurul nostru. Nu poate fi nici o îndoială că diversele câmpuri electromagnetice au un impact negativ asupra fiinţelor umane. Atunci când oamenii au sistemul imunitar slăbit, câmpurile electromagnetice cu care s-au înconjurat ar putea fi destul de puternice pentru a le afecta conştiinţa.

Vă invit să privim mai îndeaproape relaţia dintre sistemul nervos uman şi computere. Elementele de bază ale programelor folosite de computere sunt concepute în sistem binar *0* şi *1*, iar aceste două cifre sunt folosite pentru furnizarea tuturor instrucţiunilor necesare funcţionării computerului. Cu alte cuvinte,

este ca o lume de opțiuni *nu-da*. Atunci când suntem expuși în mod constant câmpurilor electromagnetice ale computerelor, trupurile noastre și sistemele noastre nervoase încep să se armonizeze cu „mașinile". Priviți fotografiile de la pagina 110, pentru a vedea efectele acestor aparate asupra apei.

Sistemul nervos uman este format dintr-un număr extrem de divers de elemente de bază, care ne permit să exprimăm o gamă foarte largă de emoții, inclusiv la nivelul iubirii și recunoștinței. Cu toate acestea, atunci când corpurile noastre încep să se armonizeze cu câmpurile electromagnetice emise de computere, tot felul de lucruri se pot întâmpla. Cel mai ușor de observat este faptul că ne pierdem capacitatea de a ne armoniza cu alți oameni din jurul nostru. Poate că știți pe cineva care își petrece nesănătos de mult timp participând la discuții amicale pe internet (*chat*) ori transmițând mesaje și care au fost martori direcți ai acestui fenomen.

Îndrăznesc să spun că aceste câmpuri electromagnetice sunt ca un spirit sintetic. Cred că spiritul acestor mașini are potențialul de a „se atașa" de propriul nostru spirit și de a ne „secătui" de energie și sănătate. Dacă vă simțiți mai puțin energici decât erați de obicei sau decât v-ar plăcea să fiți, țineți în primul rând seama de câmpurile electromagnetice create de aparatele electronice din jurul dumneavoastră. Ori de câte ori vibrația din interiorul trupului dumneavoastră slăbește, va apărea o slăbire echivalentă a stării de sănătate și a energiei. Dacă vreți să creșteți nivelul de energie, vedeți ce anume vă dă energie — cu alte cuvinte,

elementele cu care rezonați. Pentru propria noastră stare de bine și pentru binele planetei noastre, este foarte important să căutăm să ne armonizăm cu alți oameni mai degrabă decât cu aparatele electronice care sunt atât de omniprezente în viețile noastre.

Împlinirea iubirii adevărate

Este un lucru să nu puteți intra în rezonanță cu un coleg de muncă sau cu o cunoștință, dar e cu totul altceva să încetați să rezonați cu propria dumneavoastră viață. Doi oameni se îndrăgostesc și ajung să aibă o relație atât de strânsă încât cred că va fi pentru totdeauna, dar unul sau amândoi partenerii se schimbă și „dulceața se transformă în amărăciune". Cu timpul, relația ia sfârșit. Se poate întâmpla și celor mai reușite cupluri.

Atunci când o persoană se schimbă și cealaltă nu este capabilă să observe schimbarea, dizarmonia va urma în mod sigur. Calea de a evita să se întâmple așa ceva este pur și simplu să ne străduim continuu să înțelegem sentimentele celeilalte persoane. Păstrarea frecvențelor acordate depinde de silința de a vedea lucrurile din punctul de vedere al partenerului — pentru a vă schimba împreună. Dacă vă dați seama că încă nu sunteți capabili să rezonați cu partenerul, încercați să vă depărtați o vreme unul de altul. De la distanța de care aveți nevoie, puteți descoperi cine sunteți în realitate și cum doriți să vă trăiți viața. Și apoi, în cele din urmă, ați putea să reveniți la situația anterioară și

să trăiți în armonie, păstrându-vă identitatea și spațiul adecvat.

Pentru a întări orice relație apropiată, pentru a atinge adevărata iubire, trebuie să înțelegeți relația dintre iubire și recunoștință și să fiți dispuși să arătați mai multă iubire și mai multă recunoștință.

Iubirea neîncetată este secretul fericirii — într-o relație, în carieră, în propria ființă. Motivul pentru care pot spune asta este că eu sunt cel mai fericit atunci când dăruiesc iubire cuiva și acesta răspunde cu simpla recunoștință. Iubirea este un sentiment de grijă și de compasiune față de lumea întreagă — față de oricine și de orice. A iubi înseamnă să trimitem vibrații de grijă și de compasiune. Iubirea este capacitatea de intra în rezonanță, prin simpatie și empatie cu alții într-un mod care să-i facă puțin mai fericiți.

Pentru unii oameni, iubirea și recunoștința nu se poate manifesta atât de ușor. Dacă simțiți că sunteți din această categorie, este bine chiar și să începeți să simulați. Simpla pronunțare a cuvintelor „iubire și recunoștință", cât mai des, sau scrierea și punerea lor într-un loc unde le puteți vedea este un pas pozitiv. Ați putea încerca să scrieți „iubire și recunoștință" pe ceașca de cafea; de fiecare dată când vă uitați la ea, veți simți acea energie. Faceți tot ce puteți pentru a vă expune vibrației iubirii și recunoștinței.

O dată ce dați iubirii și recunoștinței o șansă de a pătrunde în inima dumneavoastră, veți putea să trăiți bucuria de a intra în rezonanța iubirii și recunoștinței cu alți oameni.

CAPITOLUL AL CINCILEA

Cristalele de apă vă pot întări potențialul

Fotografii pentru schimbări pozitive

Am văzut deja cum rezonanța produce o vibrație armonioasă și determină o creștere a energiei pozitive. Am foarte des ocazia să întâlnesc oameni care îmi spun: „Vreau să mă schimb". Așa cum ați înțeles deja din diferitele fotografii ale cristalelor de apă, cuvintele pozitive produc schimbări pozitive și putem trage concluzia că, dacă vrem să facem schimbări pozitive în noi înșine, trebuie să schimbăm puritatea apei din trupurile noastre.

Probabil ați văzut pachete de cărți de joc pe care sunt tipărite mesaje pozitive. Ideea este să luați o carte din set în fiecare dimineață și apoi să vă trăiți viața în deplin acord cu mesajul ales pentru acea zi. În același fel, vă încurajez să vă uitați la o fotografie pozitivă din această carte în fiecare dimineață ori să folosiți *Oracolul cristalelor de apă*[4] pe care l-am creat.

[4] Publicat în limba română de editura Adevăr Divin din Brașov, în 2007, n. trad.

În acest capitol, vom cerceta fiecare cristal de apă şi vom explora sensul cuvintelor şi felul în care acest sens este reflectat în cristale. Vom vedea cum fiecare cristal are caracterul său distinct şi frumuseţea sa unică.

Uimitoarea putere a cuvintelor inconştiente

Ce *vă* spuneţi în fiecare zi, atunci când vă uitaţi în oglindă? Ce cuvinte „se agită" în sufletul dumneavoastră? Câţi dintre noi îşi spun cuvinte cum ar fi: „Sunt atât de frumos/frumoasă" ori „Sunt într-adevăr fermecător/fermecătoare"?

Priviţi cristalul din partea de sus a paginii 57 şi veţi vedea efectul pe care cuvintele „frumos" şi „fermecător" îl pot avea. Poate sunteţi obişnuiţi să folosiţi aceste cuvinte atunci când vă referiţi la alţii, dar ele sunt cuvinte pe care vi le puteţi spune chiar *dumneavoastră*. Continuaţi să vorbiţi în acest fel şi în curând apa din interiorul corpului dumneavoastră se va schimba şi veţi deveni o persoană cu adevărat frumoasă din interior în afară.

Acum observaţi cristalul din partea de jos a paginii 57. Acest cristal pare izolat şi nebăgat în seamă. Într-un alt experiment desfăşurat cu orez, am descoperit că orezul care nu a fost băgat în seamă s-a alterat mai repede decât orezul care a fost expus unor cuvinte dispreţuitoare. Din acest experiment, putem deduce că nepăsarea faţă de trupul, faţa sau personalitatea dumneavoastră nu poate avea decât un efect negativ asupra fiecăreia în parte. Nepăsarea va altera apa din

interiorul corpului nostru și, din interior în afară, celulele vor îmbătrâni și se vor deteriora într-un ritm accelerat. Însă dacă doriți să încetiniți acest proces, atunci conștientizați-vă frumusețea absolută, apreciați și iubiți fiecare parte a trupului, din creștetul capului până la degetele picioarelor.

Exact așa cum cuvintele au puterea de a genera energie, la fel se întâmplă și cu privirea întâmplătoare. Atunci când cineva vă privește cu admirație poate face minuni în privința felului în care vă simțiți, în timp ce faptul că cineva nu vă bagă în seamă, vă ignoră, vă poate „absorbi" energia. În același fel, atunci când vă priviți cu admirație, veți simți că energia pozitivă vă umple trupul, în timp ce ignorarea de sine va avea efectul opus. Dacă puteți vedea frumusețea din interiorul dumneavoastră, aceasta este direcția pe care trebuie s-o alegeți. Dar, în cazul în care tot ce puteți vedea este ceea ce credeți că vă face neatrăgător/neatrăgătoare, atunci riscați să vă accentuați această senzație dacă veți continua.

Puterea dorinței

Pe când eram copil, mi-am pus odată o sută de dorințe. Pe acele visuri împlinite de copil, am înălțat visurile pe care le am acum ca adult. Este important să aveți visuri mărețe și să doriți ceva cu pasiune. Având visuri mărețe, veți întâlni oamenii pe care trebuie să-i întâlniți, veți avea experiențele pe care trebuie să le aveți, iar capacitatea proprie se va ridica la înălțimea

visurilor dumneavoastră. Cu cât vor fi mai măreţe visurile, cu atât capacitatea dumneavoastră va fi mai mare.

Sunt aproape sigur că oricine a avut un anumit grad de succes în viaţă ar putea să spună ceva asemănător. Expresii de felul: „Vreau să se întâmple asta" sau „Vreau să fac asta" sunt generate de capacităţile şi deprinderile pe care le aveţi deja. Nu există nici un lucru pe care să-l puteţi dori în mod cinstit şi care să nu fie cumva posibil.

Căutaţi să aveţi cele mai măreţe visuri posibile. Marii visători au vieţi cutezătoare şi depline. S-ar putea să fie uneori descurajaţi, dar curând vor reuşi. Poate chiar asta ne spune cristalul format de cuvântul „speranţă", de la pagina 58. Un lucru unic despre acest cristal este că s-a format şi a crescut cu o viteză incredibilă, spunându-ne că speranţa, chiar o mică speranţă, ne va duce către mai multă speranţă şi către mai multe posibilităţi.

Nu ar fi oare minunat să trăiţi astfel încât speranţele şi visurile să se extindă şi să se ramifice continuu? Vă încurajez să aşezaţi fotografia acestui cristal într-un loc unde să-l puteţi vedea în timp ce vă împliniţi visurile pornite din suflet.

Semnificaţia visurilor

Apa căreia i-a fost arătat cuvântul „vis" a format un cristal heptagonal frumos (vedeţi la pagina 45). Pentru mine, acest cristal heptagonal simbolizează un

pod către a patra dimensiune sau către viitor. Cred că visurile au un aspect dimensional neobișnuit și anume că ele se află între a treia și a patra dimensiune. Cu alte cuvinte, ele sugerează viitorul, dar nu sunt o reprezentare deplină a celei de-a patra dimensiuni. Din acest motiv, spun că sunt o parte dintr-o lume în dimensiunea 3,5, iar cristalele cu șapte colțuri formate de „visuri" sunt și ele o parte a acestei lumi. Lumea locuită de sufletele celor plecați dintre noi este și ea în dimensiunea 3,5.

Noi întotdeauna visăm, dar visurile înseși sunt iluzorii și adesea se pierd în neant curând după ce ne trezim. Aceste cristale de apă cu contururi imprecise, cu șapte colțuri, formate după expunerea la „visuri" sunt o parte a unei lumi între două dimensiuni. Dacă privim aceste fenomene din perspectiva lumii din dimensiunea 3,5, ele ar putea servi drept proiect pentru un nou viitor.

Permiteți-mi să vă explic. În Japonia, se crede că visurile transcend limitele timpului și ale spațiului. Prin visurile noastre, suntem capabili să primim mesaje și imagini din epocile anterioare, dar și din propriile noastre vieți anterioare. Visurile sunt atunci o formă de referință materială care ne înzestrează cu o capacitate aproape dumnezeiască de a înțelege viitorul.

În ultima vreme, în visurile mele, văd lumea îndreptându-se către propriul sfârșit. Fiindcă visurile ne facilitează accesul către amintirile generațiilor trecute, ni s-a încredințat misiunea să nu permitem ca aceleași

lucruri rele din trecut să se repete. Aceste visuri îmi dau hotărârea de a schimba direcţia în care se îndreaptă civilizaţia.

În acest sens, prin apă, transmitem un apel pentru pacea mondială. Prin visurile dumneavoastră sunteţi capabili să vă călăuziţi singuri. Dacă aveţi visuri bune şi frumoase, la fel vor fi şi lucrurile care vi se vor întâmpla. Când aveţi un vis urât, ar trebui să vă exprimaţi speranţa ca întâmplările văzute în vis să nu aibă loc. Dacă lucrurile groaznice pe care le-aţi visat sunt aproape să devină realitate, atunci depinde de dumneavoastră să evitaţi acele lucruri nedorite, prin felul în care vă trăiţi viaţa de zi cu zi. Fiindcă este bine să aibă loc întâmplări fericite, ar trebui să vă potriviţi „busola" vieţii pentru a vă îndrepta într-o direcţie pozitivă.

Ceea ce vreau să sugerez aici este că visurile ne dau ocazia şi puterea de a fi stăpâni pe tot ceea ce facem. Putem folosi această putere pentru a realiza o schimbare pozitivă în lume. Acesta este sistemul de gândire care îmi călăuzeşte acum viaţa.

Exprimaţi-vă visurile în cuvinte pentru a obţine un efect mai puternic

Cât de des folosiţi cuvinte pozitive mai degrabă decât să le lăsaţi să plutească la întâmplare în şi din conştiinţa dumneavoastră? Cristalele de apă ne arată efectul pe care îl poate avea simplul act de a pronunţa cuvinte frumoase şi benefice.

Atunci când comparăm apa expusă doar cuvintelor și apa expusă muzicii, apa expusă muzicii se transformă în cristale mult mai repede. Apa expusă muzicii doar în jur de treizeci de minute va forma cristale care reflectă muzica, dar formarea cristalului influențat de un cuvânt scris are nevoie de cel puțin o zi de expunere. Diferența se poate explica prin faptul că muzica creează și transmite o vibrație mai puternică decât cea creată de scriere și de cuvântul scris.

Pentru a înțelege forța vibrației, gândiți-vă la volumul unui difuzor. Muzica este asemenea unui difuzor reglat la volum mare, care transmite vibrația în mod direct. Atunci când v-am sugerat mai devreme să vă priviți în oglindă și să vă faceți complimente, v-am sugerat să vorbiți cu voce tare în loc să vă gândiți doar, iar acesta este și el un mod direct de a transmite vibrația. S-ar putea să vă gândiți că spunându-vă dumneavoastră înșivă „Te iubesc" sau „Te respect" este ceva ce n-ați putea face de fapt, dar pot să vă promit că oamenii care sunt capabili să se schimbe în bine sunt capabili să îndeplinească și această sarcină simplă. Când vă veți obișnui cu acest procedeu, veți fi în stare să faceți în propria personalitate schimbări care, chiar dacă vor fi neobservabile la început, vor deveni totuși reale prin intermediul apei din interiorul trupului dumneavoastră.

Vă invit să privim un alt cristal „urât", la pagina 57, unde putem descoperi efectiv ce ne poate face un cuvânt „urât". Ținând seama că numai gândul „urât"

are acest efect, vă puteţi imagina efectul pe care îl poate avea asupra dumneavoastră când îl transpuneţi în cuvinte? Evitaţi să vă judecaţi pe dumneavoastră, pe alţi oameni sau chiar alte lucruri, folosind cuvântul „urât".

Disperarea este începutul speranţei

Viaţa este plină de greşeli şi de eşecuri. Uneori ne gândim că orice poate merge rău ni se şi întâmplă de obicei — persoana pe care o iubim ne respinge, instituţia sau întreprinderea la care am dori să lucrăm nu ne angajează. Dacă ne-am gândi să ne punem capăt zilelor de fiecare dată când avem un eşec, viaţa ar fi într-adevăr foarte scurtă.

Dar vă invit să privim cristalul format de cuvântul „disperare", de la pagina 58. Formaţia vizibilă în această fotografie cu greu ar putea fi numită cristal. Din acest experiment am obţinut unul sau două cristale costelive, dar asta a fost tot. Ce ne-ar putea spune această observaţie? Cred că mesajul e că disperarea este începutul speranţei. Firește că trăiţi o mare tristeţe în clipele de disperare, însă este şi o ocazie de a vă întoarce şi de a începe o viaţă nouă. Este punctul de început al *noii* speranţe.

Cristalele ne învaţă că privind disperarea din această perspectivă, atunci vom putea reduce durerea într-o anumită proporţie.

Împreunarea mâinilor ca sursă de energie

Atunci când apa a fost expusă cuvintelor „împreunarea mâinilor", a format cristalele de la pagina 59. Gândiți-vă un moment de ce oamenii își împreunează mâinile. Indiferent de cultură sau religie, oamenii își împreunează mâinile atunci când cer ceva Creatorului sau altor oameni.

Un ritual din vechea religie japoneză *Shinto* cere credincioșilor să stea cu fața spre soare în jurul orei 4:30 dimineața, ridicându-și brațele și împreunându-și mâinile, pentru a absorbi lumina în suflet. Este un mod de a aduna, de a primi energie. Prin împreunarea mâinilor, o formă simplă de energie, generată de rezonanță, se formează, se extinde și pătrunde în corpul nostru.

Vă invit să analizăm caracterul pe care japonezii îl folosesc pentru a scrie cuvântul „sunet": 音. Pronunțat *oto*, acest caracter este format, la rândul său, din alte două caractere simple, partea de sus însemnând „a sta în picioare", iar partea de jos însemnând „soare". Deci s-ar părea că oamenii de demult au înțeles bine relația dintre vibrația sunetului și soare.

Firește, știința modernă ne-a arătat că lumina este constituită din unde — vibrații, dacă vreți — și este sursa energiei noastre. Și astfel nu este greu să ne imaginăm de ce oamenii din vechime stăteau cu fața la soare dimineața și se rugau să devină vase potrivite pentru a primi energia soarelui, prin împreunarea mâinilor.

Puterea adoraţiei

Este cineva pentru care aveţi sentimentul de adoraţie? Dacă nu, atunci aş dori să vă încurajez să găsiţi o astfel de persoană. Simpla privire a unei persoane pe care o adoraţi are un efect purificator. Existenţa însăşi în apropierea acestei persoane vă înalţă spiritul şi vă face să staţi măcar un pic mai drept.

Cristalul format sub influenţa cuvântului „adoraţie", de la pagina 59, indică iubirea şi respectul pe care un copil le simte faţă de părinţii săi, ori iubirea şi respectul împărtăşit de un cuplu de oameni în vârstă.

Cristalul format sub influenţa cuvântului „etern", reprodus tot la pagina 59, se conturează în jurul unei forme hexagonale distincte, ce apare ca şi cum ar putea să dureze veşnic. Aşa cum am menţionat anterior, dacă ţineţi seama că viaţa înseamnă vibraţie, atunci nu este greu să înţelegeţi că viaţa poate fi veşnică. Experienţa pe care o numim moarte poate defini durata vieţii noastre fizice, însă vibraţia noastră poate continua să rezoneze veşnic, indiferent ce s-ar întâmpla cu trupul nostru fizic, format din carne şi oase.

Puterea numelui dumneavoastră

Scrieţi-vă numele şi priviţi-l — o privire într-adevăr bună. Numele dumneavoastră are puterea de a genera binele sau răul şi puterea de a influenţa alegerea drumului în viaţă. Acum, cu un sentiment de recunoştinţă, priviţi încă o dată numele şi veţi fi capabili

să simțiți ceva nou — o energie pe care n-ați mai simțit-o până acum.

Nu cu mult timp în urmă, în Japonia, agențiile de presă și mass-media au transmis știri despre un tată care a încercat să pună copilului său numele „Diavol". Deși unii oameni au susținut că părinții au dreptul să dea copiilor orice nume ar găsi de cuviință, primăria orașului a refuzat să fie de acord cu acest nume, iar tatăl, în loc să cheme autoritățile în judecată, a renunțat, în cele din urmă. Atunci când am expus apa cuvântului „diavol", rezultatul a fost cristalul deformat de la pagina 95. Prin contrast, atunci când apa a fost expusă cuvântului „înger", am obținut o frumoasă formație de cristale minuscule așezate în cerc.

Numele japoneze sunt scrise de obicei cu caractere ce exprimă o trăsătură pe care părinții ar dori să o imprime copiilor lor. Iată unul dintre numele mele favorite: **真理**. Pronunțat *Mari*, acest nume înseamnă „adevăr". Unul dintre cristalele de la pagina 95 s-a format după ce apa a fost expusă acestui nume și puteți vedea rezultatele frumoase.

Cel mai comun caracter japonez folosit în scrierea numelor este caracterul pentru „armonie": **和**. Acest caracter, care a format cristalul de la pagina 95, pare să aibă tendința de a forma un cerc, deci este poate mai mult decât o coincidență că acest caracter este atât de aproape înrudit cu cuvântul „cerc". Pacea este adeseori simbolizată printr-un cerc și, prin urmare, acest cristal, cu formațiunile sale complexe, pare să ne spună cât de importantă este pacea în lumea noastră agitată.

Faceţi-vă singuri complimente pentru a realiza schimbarea

Comparaţi cele două cristale de la pagina 97, formate după expunerea apei la expresiile: „Eşti frumoasă!" şi „Devii frumoasă!". Am menţionat deja importanţa de a vă face singuri complimente, dar în loc să folosiţi în fiecare zi aceleaşi cuvinte drept complimente, încercaţi să găsiţi un nou compliment pentru fiecare nouă zi. Efectul va fi uşor diferit în fiecare zi, pe măsură ce vă transformaţi într-o nouă persoană. Noi celule se formează permanent în interiorul corpului nostru şi, prin schimbarea cuvintelor de apreciere faţă de noi înşine, putem avea o influenţă surprinzător de mare asupra felului în care ne vom schimba. S-ar putea să fie mai uşor decât credeţi să vă „re-setaţi" viaţa şi să deveniţi persoana care aţi vrea într-adevăr să fiţi.

Apoi priviţi cristalul format de cuvântul „nefericire", de la pagina 100. Toţi ştim oameni care se plâng întotdeauna, spunând tuturor cât de mizerabilă le este viaţa, dar acest cristal pare să ne spună exact cât de distructiv poate fi acest cuvânt. Să le spuneţi oamenilor cât de nefericiţi sunteţi poate aduce foarte puţine lucruri bune, în schimb e mult mai bine să le spuneţi celorlalţi atunci când sunteţi fericiţi.

Cuvintele pozitive se întorc la dumneavoastră

Acum vă invit să privim cristalele formate de cuvintele: „Aţi făcut bine", „Asta nu e bine", „Afecţiune"

și „Ură", de la paginile 98 și 99. Așa cum puteți vedea clar, fotografiile cristalelor influențate de cuvintele „Asta nu e bine" și „Ură" nu sunt plăcute la privit. Ceea ce ne arată că imaginile pozitive și negative ale cuvintelor sunt reflectate în mod clar în apă. Cuvintele pozitive au puterea de a da vibrații pozitive oamenilor din jurul dumneavoastră și aceleași vibrații pozitive se vor întoarce în cele din urmă la sursă. Ceva asemănător se poate spune și despre cuvintele negative: după ce au avut o influență negativă asupra celor din jurul dumneavoastră, vibrațiile negative se vor întoarce tot la dumneavoastră, creând astfel un cerc vicios de vibrații negative.

Atunci când priviți cristalul format de cuvintele „Mânie și crimă", de la pagina 99, vă puteți imagina o persoană mascată, care se ascunde și atacă brusc pe cineva care nu se așteptă. Unele din cele mai urâte formațiuni de cristale pe care le-am văzut vreodată sunt cele formate sub influența cuvintelor referitoare la abuz și violență. Poate că ceea ce avem de învățat din aceste experiențe este că, atunci când urmărim să jignim pe altcineva ori să facem rău altor oameni sau altor ființe, ne afectăm în același timp singuri, provocând reacții similare împotriva noastră.

Acum vă rog să priviți cristalele influențate de cuvintele: „Haideți să facem asta" și „Faceți asta", de la pagina 101. În timp ce cristalul „Haideți să facem asta" este uimitor de frumos, cristalul „Faceți asta" este oarecum similar cristalului creat de cuvântul „diavol".

Aşa cum am sugerat într-un capitol anterior, conceptul „Faceţi asta" nu există nicăieri în natură. Tot ceea ce ştim despre natură ne spune că lucrurile se petrec firesc, mai degrabă decât forţat, şi ne-am face nouă înşine o favoare dacă am evita să folosim expresii de felul: „Trebuie să ..." şi „Aţi face mai bine să ...". O alternativă mai atractivă este să puneţi în valoare natura adevărată şi spontaneitatea dumneavoastră şi a celorlalţi.

Împărtăşirea sentimentelor şi propria personalitate

Toţi vom fi de acord că fotografia cristalului format de cuvântul „suflet", de la pagina 102, este cu adevărat frumos. Cuvântul japonez pentru „suflet", pronunţat *tameshii*, este compus din două părţi, aşa cum se vede: **魂**. Partea din stânga este: **音** şi înseamnă „a vorbi", în timp ce partea din dreapta, luată separat, înseamnă „duh rău". Deşi se spune că tăcerea e de aur, nu este desigur recomandat să vă reţineţi sentimentele. De fapt, poate că este mai înţelept să fiţi precauţi cu oamenii care refuză să-şi împărtăşească sentimentele cu dumneavoastră. Am descoperit de foarte multe ori, în cercetările mele privind cristalele de apă, că studiind în paralel fotografiile cristalelor şi caracterele japoneze putem să pătrundem mai adânc şi să înţelegem mai bine natura cuvintelor.

Să folosim cât putem mai bine cuvintele pozitive

Vă invit să privim cristalele formate de cuvintele „Mulţumesc" şi „Îmi pare rău", de la pagina 104. Ne

așteptam să avem formațiuni diferite, ținând seama că folosim aceste două expresii în circumstanțe diferite. În această privință, ne alegem cuvintele pe care le folosim în funcție de felul în care ne simțim zi de zi și clipă de clipă.

În timp ce suntem extrem de ocupați în toate momentele vieții noastre, cum am putea găsi timp să beneficiem de puterea cuvintelor pozitive? O posibilitate este să scriem sau chiar să ne tatuăm cuvinte benefice pe trup, însă mie unuia mi-e greu să cred că tatuajele sunt ceva bun. În loc să dobândim putere de la cuvintele scrise, îmi fac griji dacă nu cumva trupul ar putea să ajungă dependent de puterea unor astfel de cuvinte. O veche poveste japoneză cu duhuri amintește de un om care și-a scris *sutre* pe tot corpul, pentru a se apăra de diavoli. Însă a uitat să-și scrie *sutre* pe urechi, iar diavolii l-au mușcat de urechi, ilustrând natura „supusă greșelii" a acțiunii de a scrie pe trup, atunci când ar fi trebuit să ne gândim cum să integrăm acele cuvinte benefice în sufletele noastre. Să vă acoperiți corpul scriind cuvintele *iubire* și *recunoștință* nu este la fel de eficient ca atunci când alegeți zilnic să vă trăiți viața cu inima plină de *iubire* și *recunoștință*.

Dar în loc să folosiți doar anumite cuvinte ca o mantră permanentă, vă încurajez să vă gândiți, pentru fiecare situație cu care vă confruntați, ce cuvinte pozitive ar fi cele mai potrivite. Dacă aveți parte de o experiență mai puțin plăcută, atunci vă puteți gândi la un cuvânt pozitiv sau la o expresie pozitivă adecvată acelei situații

şi puteţi concentra acel cuvânt sau acea expresie asupra apei din corpul dumneavoastră.

Aşa cum am văzut, expresia „Îmi pare rău" creează un cristal destul de frumos. Toţi ne putem gândi la o situaţie din trecut în care ar fi trebuit să folosim aceste cuvinte. Dacă simţiţi că este şi cazul dumneavoastră, vă încurajez să priviţi cristalul format de expresia „Îmi pare rău", să pronunţaţi numele persoanei afectate şi să spuneţi: „Îmi pare rău".

Cristalul de la pagina 105, format de cuvintele „pacea minţii" este stabil şi ferm. Nu este greu să simţim vibraţiile pline de pace ale acestui cristal minunat. Atunci când vă simţiţi tulburaţi sau stânjeniţi, cum ar fi atunci când aveţi un interviu sau trebuie să înfruntaţi o nouă provocare, priviţi această fotografie şi lăsaţi vibraţiile pline de pace să vă liniştească sufletul.

Vibraţia liniştitoare a *sutrelor*

Sunt multe căi pentru calmarea sinelui; două căi foarte populare sunt să ţinem un jurnal şi să cântăm. Nu este o simplă coincidenţă faptul că ambele activităţi implică folosirea cuvintelor. Atunci când am expus apa celor două *sutre buddhiste* binecunoscute, am obţinut frumoasele cristale de la pagina 109. *Sutrele* sunt cunoscute pentru vibraţia fermecătoare asemănătoare cântecului, aşadar ne aşteptam să obţinem acest rezultat. Mi se pare că *sutrele* formează un canal pentru energia universului.

Așa cum s-ar putea să știți, există șapte *chakre* sau „centri energetici" localizați de-a lungul corpului, din creștetul capului, în jos, prin coloană, fiecare *chakră* având propria sa frecvență. Cred că *sutrele*, asemenea *chakrei* din creștetul capului, servesc drept portaluri pentru energia universului. Dacă ați auzit vreodată cântarea sau psalmodierea *sutrelor*, știți că sunetele lor sunt simple și au o dificultate minimă. Dar poate că exact acest lucru le face să fie atât de puternice.

În ultima vreme, în Japonia, cântarea *sutrelor* pe scenă, în săli de spectacole, a ajuns, cu multă discreție, să câștige popularitate. În timpul unuia dintre aceste spectacole, susținut de șase călugări buddhiști, am așezat câteva mostre de apă pe scenă și am obținut cristalele de la pagina 109. Efectele liniștitoare ale acestor cântări sunt evidente în imaginea acestor cristale pure, delicate.

Iubirea față de ceilalți începe cu iubirea de sine

Fotografiile din seria cristalelor formate de cuvântul „iubire", de la paginile 106-108, sunt foarte grăitoare în ceea ce privește natura iubirii. În cristalul „iubire de sine", aproape că puteți vedea mâinile împreunate ca și cum ar îndrepta o rugăciune în toate direcțiile, formând ceea ce pare fi un cristal de energie înaltă. Ceea ce ne arată cât este de importantă iubirea de sine pentru propria personalitate. Conceptul iubirii de sine nu este atât de ușor de înțeles, dar gândiți-vă la el prin prisma vibrației și rezonanței: fără să aveți propria vibrație pozitivă, veți fi incapabili să-i ajutați pe alții să

vibreze. Mai simplu spus, este imposibil să iubiţi pe altcineva, dacă nu trăiţi mai întâi iubirea de sine.

Permiteţi-mi să vă dau un exemplu despre ceea ce vreau să spun. Să spunem că avem un diapazon de 440 de hertzi. Dacă diapazonul stă pur şi simplu într-un anumit loc, nu are o vibraţie suficientă pentru a fi auzit de urechea omenească. Însă dacă veţi cânta „A", la acest nivel, diapazonul va începe să vibreze. Împărtăşindu-vă vibraţia, aţi „redat viaţă" diapazonului — l-aţi readus la viaţă prin împărtăşirea vibraţiei. În acest caz, am putea spune chiar că actul de a cânta „A" este un act de iubire.

Fiecare dintre noi are o mare responsabilitate să dăruiască iubire într-un mod în care numai un om o poate face. Firește că orice lucru şi orice fiinţă emite vibraţii, dar nu vibraţia continuă şi conştientă de care sunt capabili oamenii. Şi mai avem o calitate care ne face să fim cu totul speciali: ca fiinţe umane, suntem capabili să intrăm în rezonanţă cu oricine altcineva şi cu orice altceva din această lume. Putem rezona cu toate sunetele octavei obişnuite, la fel cum putem rezona cu o octavă mai sus sau mai jos. Probabil că nu puteţi cânta sunetul *la* dintr-o octavă superioară, dar puteţi rezona cu sunetul *la* dintr-o octavă inferioară. Iată de ce suntem capabili să rezonăm şi să dăm energie oricărui lucru şi oricărei fiinţe.

Nici copacul şi nici floarea nu sunt capabile să aibă o vibraţie independentă, însă atunci când vorbiţi unei plante, puteţi insufla vibraţie şi energie în fibrele

plantei. Dacă vă îndoiți de acest lucru, întrebați pe cineva căruia îi place să-și petreacă timpul îngrijind plantele. Vă va spune nu numai că îngrijește plantele, ci și că vorbește cu ele. Înțelegerea principiilor vibrației și rezonanței ne poate ajuta să înțelegem inexplicabilul.

Capabilă să dea naștere tuturor vibrațiilor, ființa umană are un loc special în raport cu Creatorul și are puteri speciale de a influența lumea în care trăim. Avem puterea gândului și puterea liberului arbitru, a voinței libere, și avem deci puterea de a crea orice sunet dorim, iar prin aceasta, avem puterea de a fi o forță pentru schimbare.

Însă pentru a dărui energie lumii care ne înconjoară, trebuie mai întâi să avem energie în interiorul nostru. Nu putem da cuiva ceva ce nu avem încă. Deci, pentru a avea iubire în propria viață, începeți prin a cultiva respectul, prețuirea și grija de sine. Când vă simțiți siguri în iubirea de sine, atunci și numai atunci veți fi pregătiți să vă împărtășiți iubirea și viața cu altcineva. Orice relație de succes începe cu iubirea de *sine* — nu cu iubirea față de altcineva.

Puterea de a-i face fericiți pe alți oameni

Acum vă rog să priviți cristalul format de cuvintele „iubire conjugală", de la pagina 106. Cristalul pare să aibă două straturi, cel mai mic fiind cuprins în cel mai mare. Această structură ne poate indica faptul că secretul unei relații bune este ca cei doi să nu fie la fel: simbioza nu cere ca unul să fie dominant și celălalt să

fie supus. Capacitatea de a inversa rolurile, atunci când este nevoie, este semnul unei relații sănătoase, pe care se poate edifica iubirea față de familie.

Cristalul format de cuvintele „iubire față de familie", de la pagina 107, ne arată un grup de trei formațiuni, semnificând probabil bunicii, părinții și copiii, trăind împreună în armonie. Astăzi este mai degrabă ceva neobișnuit să găsești trei generații trăind sub același acoperiș, dar chiar atunci când familiile trăiesc separat, pot fi unite sufletește. Bunicul și bunica nu trebuie să fie uitați. Dacă îi duceți pe copiii dumneavoastră în vizită la bunici, copiii poate că vor face la fel atunci când vor deveni bunici. Mesajul pe care ni-l transmite cristalul este că unitatea deplină a familiei — în trecut, prezent și viitor — este combinația celor trei generații: bunici, părinți și copii.

Când manifestați iubire față de familie, atunci este posibil să aveți și iubire față de vecini. Cristalul format de cuvintele „iubire față de vecini", de la pagina 107, creează o frumoasă imagine a armoniei. Și după ce veți fi capabili să vă manifestați iubirea față de vecini, abia apoi puteți să vă iubiți țara, patria.

Cristalul format de cuvintele „iubire de țară", de la pagina 108, arată ca și cum ar fi așezat pe un alt cristal mai mare, aflat pe fundal, arătând că identitatea noastră este strâns legată de țara în care ne-am născut. Nu putem decât să compătimim milioanele de oameni care au fost forțați de tulburările din aceste vremuri agitate să-și părăsească patria. Poate că acea coroniță care

apare alături de cristal ne arată că e nevoie de o anumită „ocârmuire" pentru ca țara să existe în continuare.

Și apoi, după iubirea față de patrie, veți fi capabili să vă manifestați iubirea față de întreaga omenire. Cristalul format de cuvintele „iubire față de întreaga omenire", de la pagina 108, pare să fie deosebit de bine echilibrat și de frumos. Este un cristal important, deoarece acest tip de cristal ne va ajuta să soluționăm problemele războiului, ale foametei și ale bolilor la nivelul întregii lumi.

Aceste șase cristale formate de combinații ale cuvântului „iubire" sunt toate edificate pe iubirea de sine. Dacă doriți să aveți o contribuție la răspândirea iubirii în lume, atunci trebuie să manifestați iubirea de sine profund și complet. Unii oameni s-ar putea să creadă că s-au concentrat deja prea mult asupra propriilor nevoi, dar e vorba, de fapt, doar de un bun punct de pornire. Curând veți conștientiza că iubirea de sine nu înseamnă „centrare pe sine". Iubirea de sine este energia necesară pentru iubirea altei persoane, a familiei, a vecinilor, a patriei și a tuturor ființelor umane.

Mișcarea pentru pace

Așa cum am amintit mai devreme, apa expusă caracterelor scrise pentru cuvântul „pace" a format cristale cu înfățișare asemănătoare cristalelor combinate

produse de apa expusă cuvintelor „iubire şi recunoştinţă" (Vedeţi pagina 45). Simt că acest lucru înseamnă că atunci când „iubirea" se armonizează cu „recunoştinţa", obţinem „pacea".

Dacă nu vă vin gânduri de pace în adâncul sufletului, ar trebui să vă amintiţi de iubire şi de recunoştinţă, dar mai ales de ultima. Recunoştinţa vă aduce iubire; recunoştinţa vă ajută chiar să creaţi iubire în interiorul fiinţei. Când acumulaţi iubire peste recunoştinţă, veţi avea sufletul plin de pace.

Pacea trebuie creată mai întâi de fiecare dintre noi. În acest fel, pacea se va răspândi în familia noastră. Acest sentiment al păcii, la rândul său, va evolua într-o iubire care cuprinde o regiune, o ţară întreagă şi, în cele din urmă, lumea întreagă. Dumneavoastră înşivă sunteţi cei care deveniţi pace. Pentru a realiza acest ideal, trebuie să acumulaţi recunoştinţă peste iubire.

Cred că planeta noastră este bolnavă. Atunci când oamenii se îmbolnăvesc, părţile cele mai slabe ale trupului lor manifestă simptome de boală. Oamenii care simt slăbiciunea în zona gâtului, adesea ajung să manifeste o afecţiune în zona gâtului. Acelaşi lucru este valabil şi pentru alte organe ale corpului. Oamenii care au plămânii slabi sunt predispuşi să facă o boală de plămâni, tot aşa cum oamenii care au un stomac slab au o mai mare probabilitate să aibă o afecţiune la stomac.

Planeta noastră funcţionează, în mare parte, în acelaşi fel. Pământul este ca un pacient bolnav, care

are nevoie urgentă de asistență medicală. De exemplu, uitați-vă la Afganistan, la Irak, la Israel, la Oceanul Indian, la Pakistan, la Thailanda, la Peninsula Yucatan din Mexic. În toate aceste locuri au loc fenomene dezastruoase, cum ar fi războaie, cutremure, valuri *tsunami* și uragane. Este ca și cum sistemul imunitar al planetei și-ar manifesta slăbiciunea și asta ar duce la pierderea materiei celulare.

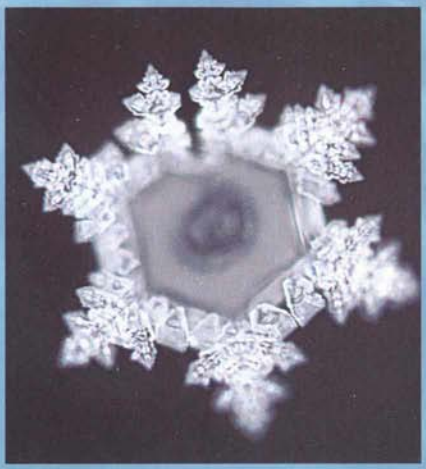
De ce se întâmplă aceste fenomene? Pentru că armonia planetei Pământ este serios afectată și coruptă de fiecare din aceste manifestări. Doar prin fenomenul de rezonanță, vibrațiile acestei esențe a energiei vor fi capabile să ne (re)dea minunata energie a păcii.

În acest moment, „armonia" și „pacea" lipsesc din lumea noastră. Atâta timp cât vom continua să-i distrugem „armonia", planeta va continua să aibă parte, din ce în ce mai mult, de dezastre naturale și de război. Cât despre noi, ca locuitori ai acestei planete, să nu facem greșeala de a agrava și mai mult condițiile și mediul nostru de viață, fără să facem ceva care să schimbe direcția în care evoluează lucrurile.

Sunt japonez și nu trebuie să uit niciodată străvechiul spirit al țării mele natale, numită la origine Yamato, înainte de a fi cunoscută sub numele de Japonia. Cuvântul japonez pentru „armonie", 和 (pronunțat „wa"), constituie jumătate din caracterul grafic corespunzător cuvântului japonez pentru „pace", 平和 (pronunțat „heiwa"). Acest caracter 和 („armonie") este și o componentă a străvechiului cuvânt pentru Japonia,

大和 „marea armonie" (pronunţat în mod obişnuit „Yamato"). În limba japoneză curentă, cuvântul „armonie" 和 este folosit pe larg pentru a exprima noţiunile de „Japonia" sau de „japonez" (mâncare, limbă, stil, arhitectură şi aşa mai departe). Pe toate aceste căi, simbolul pentru „armonie", 和, pătrunde în viaţa japonezilor. Simt că misiunea mea este să transmit lumii acest mesaj: „Reveniţi la starea de armonie". Punctul iniţial al acestui efort este să creăm armonie. Readuceţi armonia în căsnicia şi în familia dumneavoastră, aduceţi armonie oamenilor din vecinătate. Cu acest fel de a gândi, putem crea temelia unei lumii care să devină din ce în ce mai armonioasă.

Este greu să creezi pacea lumii de unul singur. Şi totuşi, creând armonie în vieţile fiecăruia dintre noi, pas cu pas, se va dezvolta o armonie mai largă şi mai profundă în lumea noastră. Atunci când acest mod de gândire devine ceva firesc pentru dumneavoastră, veţi putea să aveţi o contribuţie mult mai mare la realizarea păcii mondiale.

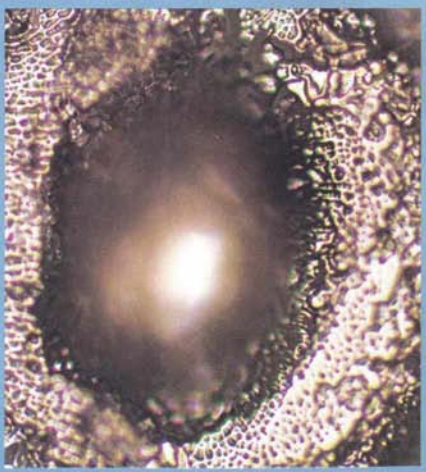


„Armonie"

„Adevăr"

Cristalul format de cuvântul „adevăr" are o frumuseţe misterioasă. Albert Einstein a spus: „Cea mai frumoasă experienţă pe care o putem avea este misterul". Armonia este „atoatecuprizătoare" şi un cerc pare să se formeze în interiorul acestui cristal, sub influenţa cuvântului „armonie".

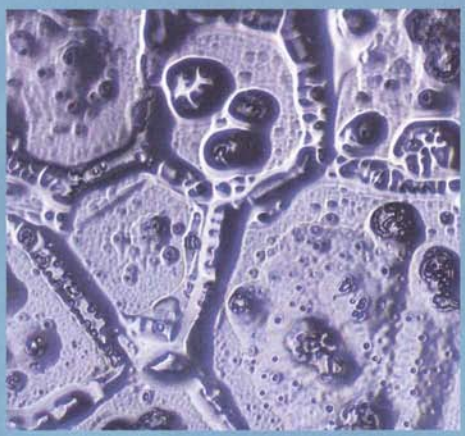
„Înger"



„Diavol"

În contrast faţă de cristalul creat de cuvântul „diavol", cristalul creat de cuvântul „înger" pare să fie format dintr-un alai de cristale minuscule legate între ele.

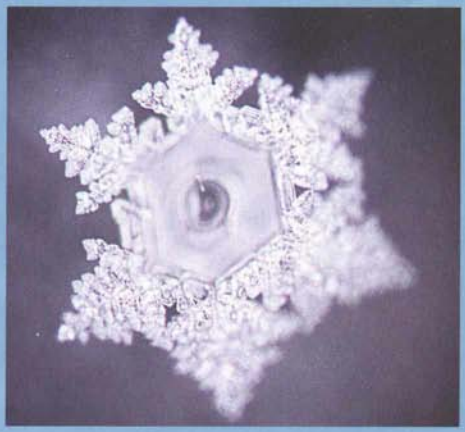
„Ești încântătoare" — expresie adresată în mod repetat apei



„Ești stupidă" — expresie adresată în mod repetat apei

În loc să expunem apa unui stimul scris, pentru aceste două cristale, am repetat expresiile de mai multe ori. Cuvintele spuse par să aibă același efect ca și cuvintele scrise, de unde înțelegem că amândouă emit energie sau vibrație.

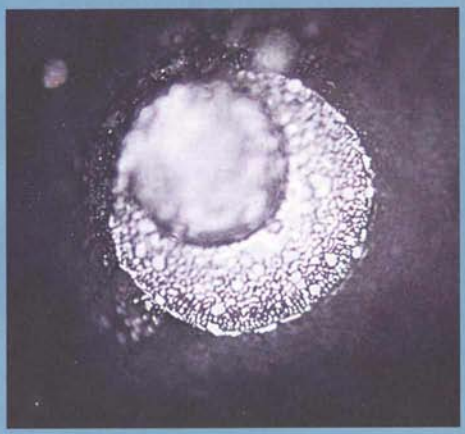
„Ești frumoasă !"



„Devii frumoasă !"

Am încercat să schimbăm cuvintele pe care le-am folosit doar puțin timp. Rezultatul a fost o schimbare treptată în structura cristalului, sugerând faptul că noi renaștem cu fiecare nouă zi din viața noastră.

„Ați făcut bine."

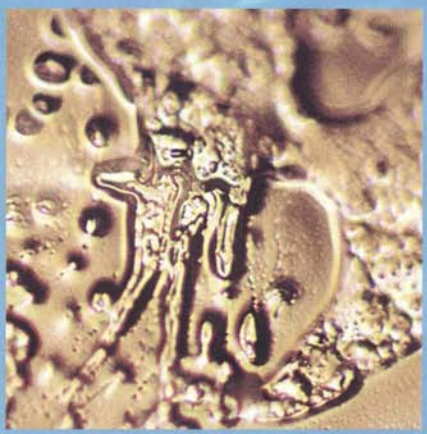


„Asta nu e bine."

Cristalul format de cuvintele „Ați făcut bine" este într-adevăr frumos, în timp ce din apa influențată de cuvintele „Asta nu e bine" nu am reușit să obținem un cristal. Folosind cuvinte pozitive, veți răspândi vibrații benefice către toate ființele și lucrurile din jurul dumneavoastră și acele vibrații benefice se vor întoarce în cele din urmă la dumneavoastră.

„Afecțiune"

„Ură"



„Mânie și crimă"

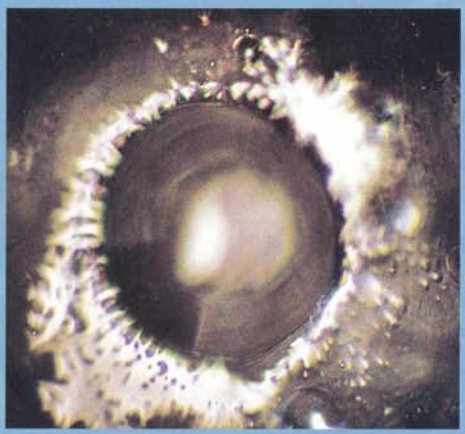
În timp ce cristalul format de cuvântul „afecțiune" pare că se deschide și înmugurește, asemenea unei flori, cristalul format de cuvântul „ură" pare închis în sine. Imaginea obținută sub influența cuvintelor „mânie și crimă" creează impresia că cineva este ascuns și așteaptă momentul să atace.

„Fericire“

„Nefericire“

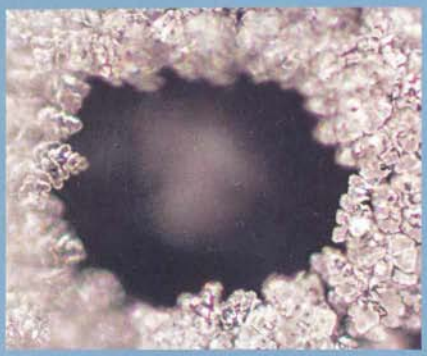
Cuvântul „fericire“ a dus la formarea unui cristal delicat și cu multe detalii. Al doilea cristal ne arată clar de ce „nefericire“ este un cuvânt pe care ar trebui să-l evităm.

„Haideți să facem asta."



„Faceți asta."

Aici avem două cristale extrem de diferite, care reflectă în mod distinct energiile acestor două expresii.



„Suflet“

„Duh rău“

Caracterul japonez folosit pentru scrierea cuvântului „suflet“ este creat prin combinarea unui caracter care înseamnă „a vorbi“ cu un altul care înseamnă „duh rău”, arătându-ne cât este de important să ne exprimăm foarte exact pe noi înșine.

„Prieten“

Cristalele de apă formate de cuvântul „prieten“ sunt extrem de frumoase și reflectă fericirea. Totuși, dacă analizăm conceptul de „cerc de prieteni“, observăm că, atunci când ne facem un prieten, apoi, unul după altul, ne facem mai mulți prieteni.

„Vă mulțumesc."

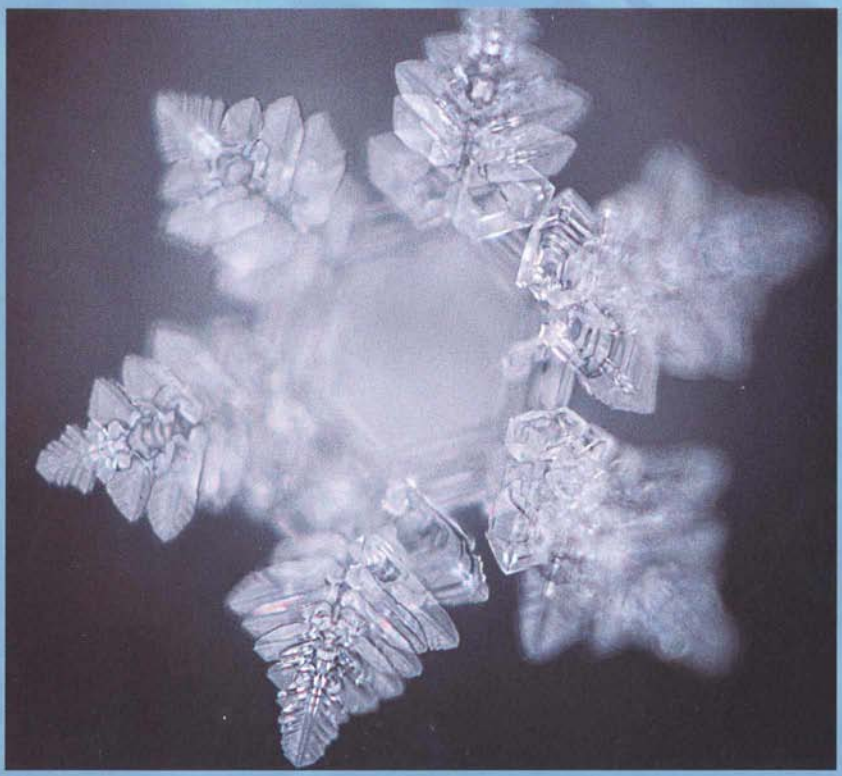
„Rațiunea de a trăi."

Aceste două expresii au creat cristale frumoase, indicând faptul că vorbele bune rezonează și duc la rezultate pozitive.

„Mulțumesc."

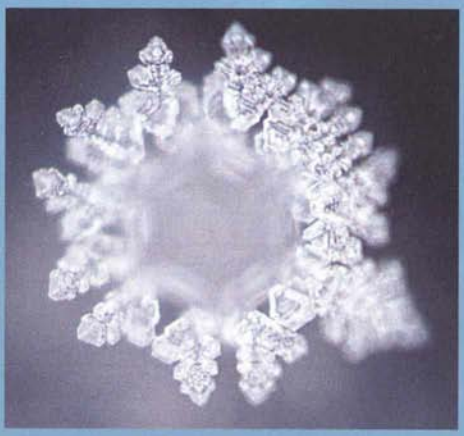
„Îmi pare rău."

Aceste două cristale ne arată importanța recunoștinței și scuzelor sincere. Dacă este cineva căruia ar fi trebuit să-i cereți scuze, dar nu ați făcut-o, priviți cristalul „Îmi pare rău", spuneți numele persoanei respective și rostiți: „Îmi pare rău". Să cereți scuze în sufletul dumneavoastră este aproape la fel de eficient ca atunci când cereți scuze personal.

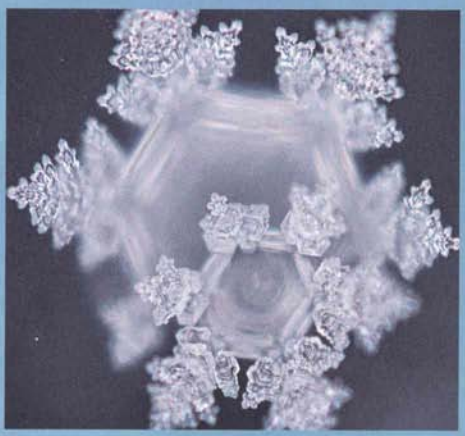


„Pacea minții"

Aceste cuvinte au creat un cristal frumos și stabil. Caracterul japonez pentru „pacea minții" este reprezentat de o femeie sub acoperișul unei case, arătând rolul pe care femeile îl pot avea în crearea unui mediu de viață calm și stabil.

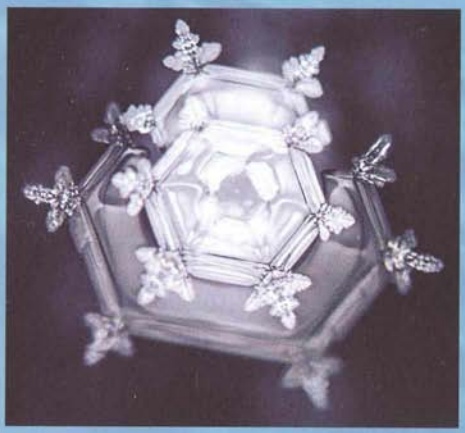


„Iubire de sine"



„Iubire conjugală"

Cristalul creat de cuvintele „iubire de sine" este plin de energie. Parcă vedeți mâinile înălțate în rugăciune în toate direcțiile. Cristalul format de cuvintele „iubirea conjugală" pare să fie compus dintr-un cristal mai mic protejat de un alt cristal mai mare.



„Iubire față de familie"

„Iubire față de vecini"

Cristalul format de cuvintele „iubire față de familie" pare să fie compus din trei straturi de cristale de apă, indicând probabil bunicii, părinții și copiii. Cristalul format de cuvintele „iubire față de vecini" pare să strălucească de armonie.

„Iubire de țară"

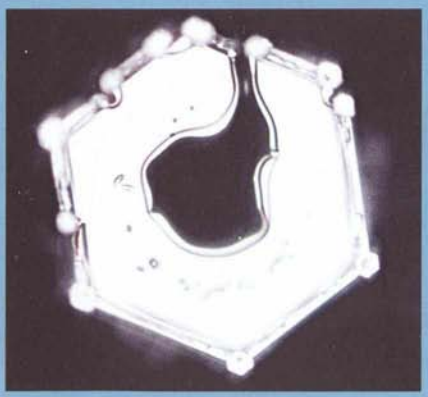
„Iubire față de întreaga omenire"

Cristalul format de cuvintele „iubire față de țară" pare să fie sprijinit de un cristal mai mare, vizibil pe fundal. Este interesant că un cristal mic, în formă de coroană, s-a format lateral. Cristalul format de cuvintele „iubire față de întreaga omenire" are o structură geometrică foarte frumoasă.

Cântare „Namu-amida-butsu"

Cântare „Namu-mzoho-renge-kyo"

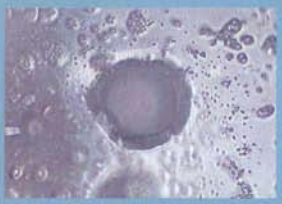
Expunerea apei la sutre buddhiste a dus la formarea unor cristale frumoase, explicând de ce scrierea sau citirea sutrelor are un efect liniştitor.



Apă de la robinet înainte de a fi expusă cântării

Apă de la robinet după ce a fost expusă cântării

Am aşezat mostre de apă de la robinet pe o scenă pe care şase călugări buddhişti cântau (psalmodiau) şi am înregistrat această schimbare remarcabilă în formarea cristalului.

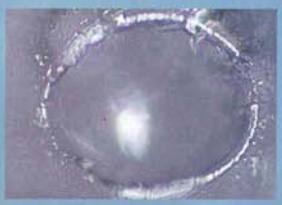


Apă expusă câmpului electromagnetic al unui telefon mobil

Apă lăsată să stea în fața unui televizor timp de patru ore

Apă etichetată cu „iubire și recunoștință", expusă câmpului electromagnetic al unui telefon mobil

Apă etichetată cu „iubire și recunoștință", lăsată să stea în fața unui televizor



Apă încălzită într-un cuptor cu microunde

Apă lăsată să stea în fața unui computer timp de patru ore

Apă etichetată cu „iubire și recunoștință", încălzită într-un cuptor cu microunde

Apă etichetată cu „iubire și recunoștință", lăsată să stea în fața unui computer

Toată apa expusă unor câmpuri electromagnetice a fost afectată într-un anumit fel, însă cuvintele „iubire și recunoștință" au contracarat o parte din aceste efecte negative.

CAPITOLUL AL ŞASELEA

Să trăim într-o lume cu apă curată: să ne găsim pacea şi starea de bine

Energia care ne dă energie

Pentru a ne trăi viaţa la întregul ei potenţial, avem nevoie de un nivel considerabil de energie pozitivă, iar pentru a primi această energie pozitivă în interiorul nostru, avem nevoie de rezonanţă. Rezonanţa la care mă refer provine din alinierea noastră la rezonanţa iubirii şi recunoştinţei, dar şi din emiterea vibraţiilor de iubire şi recunoştinţă.

Uşor de spus, dar acum este oare într-adevăr această rezonanţă o componentă importantă a personalităţii noastre şi a ceea ce facem? În acest capitol, vom analiza mai îndeaproape câteva din căile specifice prin care să vă puteţi trăi viaţa în circuitul acestei energii pozitive, fără să fiţi distraşi de stresul negativ care vă asaltează cu atâta uşurinţă.

Am amintit deja faptul că, pentru a rezona în mod pozitiv, trebuie să rezonezi cu vibraţiile pozitive ale

altei persoane. Rezonanța este ceea ce folosim pentru a ne împărtăși reciproc energia. În același fel, atunci când ne aliniem cuvintele și gândurile la marile principii ale naturii și la voința Creatorului, putem avea parte de vibrații pozitive și de fericire. Această energie ne face să ne simțim vii și plini de forță. Însă atunci când nu suntem aliniați acestei energii, curând ne simțim stresați și deprimați. Desigur că temelia acestor mari principii ale universului și ale voinței Creatorului nu este nimic altceva decât manifestarea sentimentelor de iubire și de recunoștință.

Dăruind vibrații — energie — celor din jurul nostru, le dăruim iubire. De această împărtășire voită a energiei iubirii sunt capabile numai ființele umane. Cuvintele pozitive au puterea de a da energie celui care le recèptează, având același efect și asupra celui care le spune.

Atunci când o persoană este iubită, rezultatul firesc este sentimentul recunoștinței, iar când recunoștința și iubirea coexistă în aceeași sferă, rezultatul firesc este rezonanța. Atunci când un copil bolnav este îngrijit până la restabilirea sănătății, beneficiind de iubirea părinților săi, sentimentul de recunoștință apare în mod firesc. Și apoi, când rolurile se inversează, copilul, din recunoștință, își îngrijește cu dragoste părinții, iar dăruitorul iubirii devine primitorul recunoștinței.

Diferența dintre oamenii negativi și cei pozitivi

Noi toți suntem capabili să emitem minunate vibrații vindecătoare. Acestea sunt vibrațiile pe care mamele iubitoare și tații iubitori le trimit către copiii lor.

Așa cum am menționat anterior, apa, ca ultim transmițător, este capabilă să capteze și să transmită mai departe orice vibrație. Prin urmare, dacă ceva nu este așa cum ar trebui în legătură cu apa din corpul dumneavoastră, nu veți fi capabili să primiți vibrațiile pozitive care vă înconjoară. Dacă vasul în care țineți apa este deformat, vibrația va fi și ea deformată.

O persoană negativă aude cuvintele pozitive ca fiind negative. Poate cunoașteți pe cineva care procedează astfel. Putem presupuse cu ușurință că însăși structura apei din trupul unui asemenea gânditor deformat este deformată. Oamenii de acest fel sunt incapabili să se bucure de ceea ce este bun și drept în această lume și au o capacitate enormă de a crea un nor întunecat peste cele mai pozitive întâmplări, ilustrând importanța apei benefice.

Atunci când oamenii se lasă copleșiți de sursele de stres ale societății și ale vieții zilnice, vibrația lor se deformează și chiar cele mai amabile cuvinte vor avea prea puțină influență sau nu vor avea nici un fel de influență asupra lor. Dacă ați ajuns într-un asemenea stadiu, e foarte greu să îmbunătățiți starea apei din trupul dumneavoastră cu propriile forțe. Însă, dacă deschideți ochii, vă veți da seama că peste tot în jurul dumneavoastră sunt oameni capabili și dornici să vă

împărtășească energia lor pozitivă. Dacă sunteți capabili să vă împărtășiți iubirea, sper că veți și dori să o faceți. Iubirea este un sentiment despre care nu trebuie să vă faceți niciodată griji că se va epuiza.

Dacă v-ați făcut un obicei din a întinde o mână de ajutor plină de iubire celor din jur, oricând se va întâmpla să fiți abătuți ori descurajați, vi se vor întinde multe mâini iubitoare.

Aceeași lungime de undă

Gândiți-vă când ați luat ultima dată în brațe un copilaș. V-ați trezit vorbind cu voce gingașă, delicată? Indiferent ce limbă vorbim sau din ce cultură facem parte, noi toți vorbim în același fel copilașilor. Motivul, exprimat simplu, este că ne acordăm cu vibrațiile copilului. Cu toții înțelegem subconștient că vibrația copilului este scurtă, producând sunetele pline de gingășie pe care le scot toți copiii, iar atunci când ne acordăm cu această vibrație, scoatem sunete corespunzătoare.

Poate că ați observat, de asemenea, că vocea dumneavoastră și felul de a vorbi se schimbă în funcție de persoana căreia îi vorbiți. Când mă adresez cuiva, încerc în mod intenționat să-i vorbesc în așa fel încât să intru în armonie cu acea persoană. Însă și vibrațiile unei singure persoane se vor schimba în funcție de starea de spirit momentană, după cum putem observa din viteza, înălțimea și intensitatea vocii.

Presupun că ați avut de multe ori ocazia să observați când ați intrat în armonie cu vibrația altei sau altor persoane. S-ar putea să fi trecut printr-o astfel de experiență și să spuneți: „Chiar mi s-a părut că rezonăm". Faceți asta la nivel instinctiv, așa încât, dacă nu vă gândiți mai profund, e posibil să nici nu conștientizați măcar ce s-a întâmplat.

Atunci când vă aliniați vocea cu vibrația celeilalte persoane, puteți alege ce note din gama muzicală veți folosi. Dacă vreți să liniștiți un prieten care suferă datorită unei dureri copleșitoare, o să alegeți *do-mi-sol* sau *do-fa-la?* I-ați putea spune: „Marile dureri deschid ușile pentru ceva nou", ori poate: „Vă așteaptă vremuri mai bune". Dar orice îi veți spune, veți vorbi pe un ton plin de gingășie și de iubire.

Atunci când vă adresați unei persoane aflate în suferință, ea ar putea să vibreze pe toate notele muzicale posibile, însă dumneavoastră puteți folosi cuvinte delicate și iubitoare pentru a crea note opuse și pentru a neutraliza negativitatea. Poate că cel mai frumos compliment pe care îl puteți face cuiva este să-i spuneți că are capacitatea de a vedea lucrurile din perspectiva celuilalt. Asemenea oameni sunt capabili să asculte, să arate că înțeleg, iar apoi să spună cuvinte care o fac pe cealaltă persoană să-și dea seama că nu e sfârșitul lumii. Asta înseamnă să rezonezi cu o altă persoană.

Dacă știți pe cineva care pare rece și nepăsător, gândiți-vă că s-ar putea să-i fie greu să se pună în locul altuia și să se acorde cu vibrația altuia. S-ar putea

să fi căutat consolare la o astfel de persoană şi să vă simţiţi mai rău ca niciodată. Este pur şi simplu imposibil să-i consolăm pe ceilalţi dacă nu putem trăi aceleaşi sentimentele şi nu ne putem acorda cu vibraţia lor.

Un tratament de frumuseţe pentru care nu e nevoie nici de timp, nici de bani

Să simţi ceva care îţi stimulează emoţiile în fiecare zi este calea de a găsi energie pentru o viaţă îmbelşugată şi plină de satisfacţii.

Emoţie înseamnă mişcare, şi nu e nici o coincidenţă faptul că fenomenul de rezonanţă este combinaţia emoţiei cu mişcarea. Rezonând cu cineva, noi trăim o vibraţie puternică — energie puternică, dacă doriţi. Şi cu cât este mai profundă emoţia, cu atât vor fi mai clare şi mai pure vibraţiile pe care le vom resimţi.

Adeseori ţin conferinţe şi atunci când acele conferinţe ies bine, ştiu că a existat o rezonanţă între mine şi public, fiindcă le-am stimulat într-un anumit fel emoţiile celor prezenţi. Le-am stimulat emoţiile atunci când ceea ce am spus a intrat în mintea ascultătorilor ca energie şi ca amintire. Se întâmplă acest lucru atunci când felul în care văd eu lumea devine felul altei sau altor persoane de a vedea lumea.

Nivelul de bucurie, de vitalitate şi semnificaţia fiecărei zile sunt direct legate de gradul în care permitem emoţiilor noastre să fie simulate de lucrurile care se întâmplă în jurul nostru.

Shizue Kato, o binecunoscută militantă pentru drepturile femeilor, a fost întrebată de un reporter, cu ocazia centenarului zilei sale de naştere, care a fost secretul longevităţii sale. „Mă entuziasmez de ceva de cel puţin zece ori pe zi", a răspuns ea. Este o mare bucurie să te trezeşti dimineaţa şi să-ţi dai seama că eşti încă viu şi că respiri. Este o mare bucurie să ai ceva într-adevăr delicios la micul dejun. Este o mare bucurie să vezi cum se deschid zorelele dimineaţa. Puteţi să fiţi emoţionaţi de binecuvântarea căldurii soarelui şi de binefacerile ploii care cade. Dacă vă găsiţi măcar puţin timp să priviţi în jur şi să vedeţi cele mai neînsemnate lucruri, vă veţi da seama că lumea e plină de lucruri care vă pot încânta". Sunt cuvinte de care merită să ţineţi seama în viaţă, într-adevăr.

Pentru o apă cu gust mai bun

Vrem să purificăm apa din interiorul trupurilor noastre, dar vrem, de asemenea, să facem şi apa pe care o bem să fie cât mai pură posibil. Iată o cale uşoară de a face acest lucru: înainte de a bea o gură de apă, opriţi-vă o clipă şi priviţi-o. Cu sentimente calme, binevoitoare, spuneţi apei: „ Îţi mulţumesc" şi apoi beţi-o. Eu fac acest lucru de-a lungul întregii zile, ori de câte ori beau o gură de apă şi e cu totul altceva.

Aşa cum am mai spus anterior, pronunţarea cuvintelor cu voce tare întăreşte vibraţia, aşa că spunând apei: „Îţi mulţumesc", înainte de o bea produce o schimbare pozitivă a gustului apei. În clipa în care

spuneţi: „Îţi mulţumesc", începe să se manifeste vibraţia pozitivă necesară pentru obţinerea unor cristale frumoase. Vibraţia se transmite apei din atmosferă, formând un inel de vibraţie care se tot extinde şi pe care corpul dumneavoastră îl simte. Apa este tot apă fie că se află într-un pahar, fie în atmosferă, fie în corpul dumneavoastră; aceste forme diferite pe care le ia apa sunt legate în mod fundamental între ele. Apa din afară rezonează cu apa din interiorul dumneavoastră.

Împlinire zilnică prin intermediul apei

Întrebaţi-vă cât de conştienţi sunteţi de apă în timp ce vă trăiţi viaţa de zi cu zi. Dacă sunteţi ca majoritatea oamenilor, probabil că nu-i daţi prea mare importanţă. Aş dori să vă dau câteva sugestii pentru ca apa să devină o componentă conştientă a vieţii dumneavoastră.

În primul rând, atunci când vă treziţi dimineaţa, luaţi o cană de apă pe care aţi lipit o etichetă cu cuvintele „Iubire şi recunoştinţă" şi umpleţi-o cu apă. Apoi, cu profund respect, beţi apa. După ce aţi băut apa, întoarceţi-vă cu faţa spre soare. Soarele este o sursă de energie specială. Exact aşa cum făceau vechii japonezi în vremurile de început ale spiritualităţii *Shinto*, împreunaţi-vă mâinile şi staţi cu faţa spre soare, pentru a-i prelua energia. De asemenea, vă recomand să vă împreunaţi mâinile în semn de recunoştinţă înainte de a vă aşeza la masă.

Dimineaţa este o parte a zilei foarte agitată pentru cei mai mulţi dintre noi, dar eu vă încurajez să vă faceţi dimineţile mai relaxate şi mai liniştite. Faceţi-vă timp să vă bucuraţi de florile pe care le întâlniţi în cale. Un proverb japonez spune că, dacă una din frunzele de ceai din ceaiul de dimineaţă stă în poziţie verticală în ceaşcă, veţi avea noroc în acea zi. Dar poate că norocul va veni la cel care îşi face timp să privească atent frunzele de ceai din ceaşcă. Dacă socotiţi că e firesc să vă începeţi ziua cu o dimineaţă agitată, încercaţi să vă treziţi cu treizeci de minute mai devreme — nu pentru a face mai mult, ci pentru a face mai puţin.

Pentru a face astfel încât să aveţi dimineţi mai relaxate, gândiţi-vă la natură chiar atunci când vă treziţi. Daţi bineţe animalului preferat, dacă aveţi unul, sau udaţi o plantă şi spuneţi-i ceva („Te iubesc" este întotdeauna cea mai bună alegere). Când v-aţi făcut un obicei din asta, planta va creşte mai puternică şi mai sănătoasă. Dar uneori, atunci când ne îmbolnăvim şi suntem incapabili să dăm plantei energie pozitivă, planta se va usca şi va muri — iată cât este de important fenomenul rezonanţei. Dacă învăţaţi să încetiniţi ritmul şi să vă faceţi timp dimineaţa, veţi descoperi desigur cât de mare este această putere.

Acum, în privinţa obiceiurilor de seară: să faceţi o baie fierbinte şi de durată poate fi o cale bună de a vă relaxa trupul şi mintea după o zi stresantă. Închideţi ochii şi simţiţi vibraţia apei din interiorul întregului

dumneavoastră corp. Umpleți-vă sufletul cu sentimente de prețuire față de apă. Temperatura ideală pentru baie este între 40 și 41,6°C. Căldura este un rezultat al vibrației și astfel acoperirea corpului cu apă la această temperatură poate fi extrem de confortabilă și de plăcută, ajutându-vă să înlăturați oboseala și vibrațiile negative.

Izvoarele calde din întreaga lume sunt frecventate pentru capacitatea lor de a contribui la relaxare, iar unul din lucrurile care le fac să fie atât de plăcute este efectul produs de vibrația apei. Vibrația pătrunde în corp și înlătură vibrațiile negative, favorizând formarea unui metabolism sănătos și „vibrant".

Atât de mult și de multe face apa pentru noi: ne încălzește trupul, ne rehidratează gâtul uscat și ne elimină deșeurile tuturor celulelor corpului, fără a se plânge vreodată. Când ne gândim la tot ce face apa pentru noi, cum să nu ne umplem de recunoștință?

Nu trebuie să ne forțăm imaginația pentru a înțelege de ce, atunci când facem o baie călduță, ne simțim asemenea unui copil care adoarme legănat în brațele mamei sale. Dacă începeți să vedeți apa din cada de baie ca pe un fluid amniotic, experiența pe care o veți trăi ar putea să fie și mai relaxantă.

Acasă, în baia proprie, ați putea încerca să folosiți diferite săruri de baie. Iar dacă este un copilaș în casă, vă recomand să scrieți cuvintele „iubire și recunoștință" pe jucăria folosită în baie. După baie și înainte de a merge la culcare, beți apă expusă cuvintelor „iubire și recunoștință". Apoi împreunați-vă mâinile pentru a

mulţumi animalelor preferate, plantelor şi tuturor celor pe care îi iubiţi.

Poate aveţi propriile obiceiuri de relaxare în timpul nopţii, dar mie îmi place să ascult muzică relaxantă în timp ce mă las în seama somnului. Cred că acest lucru ajută apa din trupul meu să revină la starea originară minunată de odinioară, iar stresul zilei este eliminat din trup. În apropierea patului, e bine să aveţi diferite tipuri de muzică — clasică, jazz, orice alt gen — care vă poate ajuta să scăpaţi de stresul acumulat în acea zi.

Să evităm îmbolnăvirea indusă de stres

Stresul excesiv poate duce la boală şi din acest motiv ar trebui să vă stabiliţi drept obiectiv un program de relaxare în fiecare dimineaţă şi în fiecare seară. Stresul creşte atunci când vibraţia pe care ar trebui să o folosim devine deformată. Vibraţia deformată se acumulează şi, în cele din urmă, duce inevitabil la boală.

Există o mare diversitate de vibraţii în corpurile noastre, iar formele de stres din viaţa zilnică le schimbă lent şi treptat. Când schimbările încep la nivel subatomic, nu sunt încă semne exterioare, însă atunci când schimbările ajung la nivelurile molecular şi celular, simptomele încep să devină evidente. Dacă stresul continuă, schimbarea vibraţiilor trece de la celule la organe, sănătatea se deteriorează şi se întrevede moartea. Mesagerul care poartă această deteriorare este, firește, apa.

După cum am menţionat, vibraţia este menţinută de fenomenul rezonanţei. Nu există nimic mai puternic

sau mai pur decât rezonanța a două vibrații pozitive. Puteți rămâne fericiți și sănătoși, eliminând stresul și căutând să obțineți rezonanța pură creată de cea mai pură vibrație. Puteți realiza acest lucru făcându-vă timp pentru orice activitate care v-ar putea ajuta să uitați de necazuri și să trăiți momente de liniște sufletească. Găsirea unor clipe de pace vă poate ajuta să vă restabiliți viața, să vă purificați în mod conștient apa din interiorul corpului și să începeți viața pe care doriți să o duceți.

Folosiți energia pe care o dobândiți în timp ce vorbiți cu un prieten pentru a neutraliza vibrațiile negative sau bucurați-vă de o ședință de masaj ori de altă tehnică de relaxare pentru a vă liniști și a vă reface potențialul. O călătorie cu autobuzul sau cu trenul vă poate, de asemenea, ajuta să vă relaxați. Lăsați-vă antrenați de zgomotul ritmic al autobuzului sau al trenului și liniștiți-vă — s-ar putea să fie exact vibrația pe care ați căutat-o. Ați putea face unele experimente pentru a găsi tipul de muzică ce v-ar ajuta să vă relaxați. Apa va „asculta" muzica și va fi purificată de efectele sale pozitive.

Natura câmpurilor electromagnetice

Am menționat într-un capitol anterior pericolul unei expuneri prea îndelungate la câmpuri electromagnetice (a se vedea pagina 110, pentru fotografiile cristalelor de apă obținute după expunerea mostrelor la diferite câmpuri electromagnetice). Acum nu trebuie să aruncăm

telefoanele mobile şi să devenim obsedaţi de evitarea câmpurilor electromagnetice, însă e important să ne păstrăm gândurile şi cuvintele centrate în jurul iubirii şi recunoştinţei.

Nu putem trăi fără telefoane mobile, cuptoare cu microunde, televizoare şi computere; viaţa în interiorul acestor câmpuri electromagnetice pare să fie legată de activităţile desfăşurate în teritoriu. Aproape fiecare lucru mărunt pe care îl facem necesită generarea unor câmpuri electromagnetice. Înţelegerea naturii lor ne va ajuta să punem la lucru aceste câmpuri electromagnetice. Şi asta implică să facem din iubire şi recunoştinţă o parte componentă din tot ceea ce gândim şi facem.

Nu este esenţial să scoateţi televizorul din priză, dar puteţi alege să urmăriţi doar programe bune şi frumoase. Computerul dumneavoastră este foarte util atâta timp cât îl folosiţi ca pe un „instrument pozitiv". Continuaţi să folosiţi telefonul mobil, însă nu-l folosiţi pentru discuţii negative sau „furtunoase".

Ce putem spune despre cuptorul cu microunde? Acest aparat utilizează microundele pentru a face ca atomii alimentelor să vibreze într-un ritm destul de rapid pentru a provoca încălzirea mâncării şi pentru a presupune că acest lucru vă poate afecta sistemul nervos nu trebuie să faceţi un salt logic prea mare. Aparatele cu microunde sunt desigur astfel proiectate încât să aibă doar un efect minim asupra noastră, însă apa din interiorul alimentelor încălzite a înregistrat efectul

microundelor şi s-ar putea să vă puneţi întrebarea dacă e cel mai bun lucru de „consumat".

Dacă nu vreţi să renunţaţi la cuptorul cu microunde, atunci vă sugerez că puteţi să-l folosiţi cu iubire şi recunoştinţă. Cel mai bun lucru pe care îl puteţi face este să spuneţi alimentelor „Vă iubesc", în timp ce sè încălzesc; o altă măsură, mai puţin „proactivă", este pur şi simplu să lipiţi etichete pe care aţi scris „iubire şi recunoştinţă" pe vasele folosite în cuptorul cu microunde.

De asemenea, trebuie să fim conştienţi de modul în care folosim Internetul. S-ar putea să fiţi surprinşi de faptul că toate cuvintele folosite în e-mailuri şi în mesajele cu text au un efect mai puternic asupra corpului dumneavoastră decât cuvintele folosite în conversaţii şi în scrisori. Şi asta deoarece vibraţia sistemului nervos uman este de fapt la acelaşi nivel cu vibraţia sistemelor electronice de comunicaţii, cum ar fi e-mailul şi conversaţiile „pe chat". Atunci când scrieţi ceva de mână sau când „printaţi" un text, vibraţia nu este suficient de fină pentru a rezona cu sistemul dumneavoastră nervos, limitând efectul pe care acea vibraţie îl poate avea. Dar scrierea în care sunt implicate câmpuri electronice se armonizează perfect cu vibraţia sistemului nervos, dând naştere rezonanţei şi făcând astfel încât un e-mail sau un mesaj cu text să aibă un efect enorm asupra creierului şi trupului dumneavoastră.

Cuvintele purtate de undele electronice au puterea de a merge drept la inima receptorului, având un efect

devastator şi de durată. Prin contrast, trimiterea unor cuvinte calde, de apreciere, poate avea un efect pozitiv asupra stării de bine a receptorului. Dacă aveţi ceva negativ de spus cuiva, e-mailul nu este mijlocul cel mai potrivit. Companiile obişnuiesc să primească plângeri din partea clienţilor prin e-mail, şi mulţi oameni au primit o mustrare de la un superior, sub forma unui mesaj-text, însă dacă vreţi să limitaţi efectele produse de vibraţiile negative, rezervarea unor astfel de mesaje pentru întâlniri faţă în faţă este întotdeauna o idee bună. Dacă simţiţi că e mai uşor să vă exprimaţi sentimentele prin „e-communication", apoi încercaţi să vă exprimaţi personalitatea prin mesaje pozitive şi încurajatoare.

Comunicarea vocală prin telefonul mobil merită şi ea să-i acordăm atenţie. Spre deosebire de vechile telefoane cu fir, telefoanele celulare folosesc câmpuri electronice şi constituie şi ele un motiv de preocupare. Conversaţiile pozitive pe telefonul celular sunt un lucru, dar atunci când discuţiile degenerează, pericolul poate varia de la o relaţie deteriorată până la vătămări fizice serioase.

Cuvintele normale, spuse cuiva personal, fără vreun efect dăunător particular, pot deveni o armă redutabilă dacă sunt transmise prin telefonul mobil. Efectul dăunător potenţial al cuvintelor aspre şi pline de ură, comunicate prin telefonul celular, ar trebui să fie suficient de grav pentru a ne determina să fim atenţi cu vorbele pe care le folosim când vorbim cu cineva

prin intermediul acestor aparate. Este încă un motiv să încercăm să avem tot timpul gânduri şi cuvinte pozitive.

Să ne eliberăm de emoţiile negative

Atunci când ne gândim la emoţiile negative în lumina a ceea ce ştim despre vibraţii, nu este greu să ne dăm seama cum şi de ce iritaţia, frustrarea şi invidia vă pot afecta sănătatea. Mânia şi agitaţia cresc nivelul vibraţiilor din corp şi duc la o condiţie fizică anormală. Mânia, de exemplu, poate avea un efect deosebit de dăunător asupra ficatului. În medicina orientală, relaţia foarte apropiată dintre mânie şi afecţiunile ficatului a fost acceptată printre cunoştinţele obişnuite timp de secole; este bine ştiut că mânia va distruge celulele ficatului, ceea ce explică de ce oamenii care suferă de ciroză şi de hepatită au tendinţa de a se înfuria şi de a deveni violenţi.

Tristeţea poate fi dăunătoare pentru celulele hippocampusului din creier, mărind riscul de apariţie a bolii Alzheimer. Tristeţea poate afecta şi sângele, ducând la leucemie şi la alte boli ale sângelui. Invidia poate afecta glanda tiroidă.

Cauza pentru care o emoţie poate avea un efect asupra unui anumit organ din corp poate fi explicată prin lungimile de undă diferite specifice fiecărei emoţii. Zi de zi, emoţiile noastre fac să vibreze atomii şi moleculele din corpurile noastre. Poate fi destul de greu să evitaţi orice emoţii negative, însă cu iubire şi recunoştinţă veţi avea capacitatea de a neutraliza toate

emoţiile negative pe care le veţi avea. Atunci când simţiţi că ia naştere o emoţie negativă, imaginaţi-vă mintal emoţia opusă, pozitivă.

Dacă, de exemplu, simţiţi că aveţi resentimente şi nu vreţi ca aceste emoţii să vă afecteze sănătatea, găsiţi refugiu în emoţia recunoştinţei, care este opusă resentimentului. Recunoştinţa poate neutraliza resentimentul, deoarece amândouă sunt pe aceeaşi lungime de undă — pe latura negativă este resentimentul, iar pe latura pozitivă este recunoştinţa. Dacă însă cineva manifestă resentimente faţă de dumneavoastră, pentru a-i răspunde acelei persoane cu recunoştinţă, aveţi nevoie de o putere şi de o fermitate pe care cei mai mulţi dintre noi nu le au. Când vă aflaţi în toiul unei asemenea situaţii, vă sugerez să vă actualizaţi mental imaginea unei persoane faţă de care simţiţi recunoştinţă. Când primiţi un telefon de la cineva care vă scoate din sărite, gândiţi-vă la faţa plăcută a unei persoane pe care o cunoaşteţi şi curând vă veţi elibera de sentimentele negative şi veţi fi capabili să vă umpleţi inima cu recunoştinţă.

Păstraţi în minte recomandările din acest capitol şi veţi fi pe cale de a face din apă o componentă conştientă a fiecărei zile din viaţa dumneavoastră.

CAPITOLUL AL ŞAPTELEA

Iubirea, recunoştinţa şi salvarea lumii

Energie gratuită: o măsură de iubire şi două măsuri de recunoştinţă

Permiteţi-mi să vă explic cum putem îmbunătăţi calitatea apei din afara trupurilor noastre prin puterea cristalelor de apă formate de cuvintele iubire şi recunoştinţă. Aşa cum am menţionat anterior, acţiunea de optimizare a apei din trupurile noastre este în acelaşi timp şi o acţiune de optimizare a apei care acoperă planeta noastră. Deci iubind şi preţuind apa din interiorul trupurilor dumneavoastră, puteţi ajuta la optimizarea apei din întreaga lume.

Când cercetăm atomii de apă, putem să vedem cu uşurinţă rolul pe care apa îl joacă pe planeta noastră. Apa are doi atomi de hidrogen şi un atom de oxigen, formula ei chimică fiind H_2O. Atunci când am de-a face cu această formulă chimică, nu pot să nu mă gândesc la relaţia dintre iubire şi recunoştinţă, iubirea corespunzând oxigenului şi recunoştinţa hidrogenului.

Nu poate exista ardere fără oxigen, pe când fără ardere nu poate exista căldură. Iar fără oxigen, viaţa ar înceta rapid. Deci fără iubire, sau oxigen, viaţa nu ar mai fi posibilă. Dacă privim dinspre extremitatea receptoare a iubirii, o doză suplimentară de recunoştinţă este întotdeauna binevenită. În balanţa vieţii, unei părţi de iubire îi corespund două părţi de recunoştinţă.

Atunci când vorbim de energie, structura formată dintr-o parte de iubire şi două părţi de recunoştinţă creează un tip de *energie liberă.* Permiteţi-mi să vă explic. Să spunem că eu încerc să spun ceva cuiva. Dacă cealaltă persoană rezonează sau dobândeşte o anumită înţelegere a ceea ce spun eu, inima sa va fi impresionată şi persoana va începe să vibreze. Şi când se întâmplă acest lucru, se va deschide pentru a primi iubirea la un nivel mai profund. Vibraţia acelei persoane se va răspândi la alte persoane, fiindcă primitorul vibraţiei iubirii dăruieşte şi el, la rândul său, vibraţia iubirii. Un alt mod de a spune acelaşi lucru este că o parte de iubire devine două părţi de vibraţie şi acesta este conceptul de bază al vibraţiei.

Dar energia liberă nu-şi încheie drumul, ci continuă să se răspândească la infinit. Am avut o experienţă interesantă care ilustrează acest adevăr. Pe 6 februarie 2005, am început o serie de conferinţe în cursul căreia trebuia să ajung de la Santa Monica, California, până în Hawaii. Cu două zile înainte de primul seminar, se vânduseră doar cam jumătate din bilete, dar solicitarea maximă a început în ziua seminarului. Ne-am dat seama

curând că doreau să vină mult mai mulți oameni decât planificasem noi. Ce provocase acest fenomen? Era energia primilor câțiva doritori, care se răspândea acum asupra celorlalți. Rezultatul a fost un eveniment „cu casa închisă", mulți oameni din public trăind iubirea și recunoștința inițiată de cei câțiva de la început.

Apa ca mesager divin

Așa cum știm deja, apa răspunde cu cristale frumoase atunci când o expunem unor cuvinte pozitive, iar reversul este la fel de adevărat, însă vă invit să examinăm mai îndeaproape acest mecanism dintr-o cu totul altă perspectivă.

Pentru a înțelege natura complexă a existenței universului nostru și propria noastră existență în acest univers, avem nevoie de un model pentru a putea începe să avansăm. Modelul meu este constituit din patru părți: creatorul (vibrația), apa (mesagerul), cristalele (proiectul) și fenomenele (materia și corpurile fizice).

Cristalele de apă pot fi descrise drept mici proiecte sau „designul" lumii noastre. De asemenea, putem formula ipoteza că atunci când Creatorul a început să creeze universul, primul său proiect a fost crearea apei — mesagerul, dacă vreți, necesar pentru transmiterea intenției arhitectului. Următoarea întrebare este, care e intenția? Îmi place să cred că este iubire și recunoștință. Cred că înainte ca universul să fi fost creat, a fost mai întâi un concept, un preludiu al concepției, care ar

putea fi descris drept conceptul de iubire şi recunoştinţă. Şi poate că, din această cauză, aceste două cuvinte creează cristale mai frumoase decât oricare altele.

Acum vă invit să examinăm rolul pe care apa îl joacă în transmiterea acestei intenţii. Filozoful antic grec Thales a spus că apa este elementul constructiv fundamental al întregii materii. Este greu să nu fim de acord cu acest lucru, dar aş dori să exprim acest concept într-un mod puţin diferit, riscând ca unii cititori să considere descrierea mea puţin prea religioasă pentru gusturile lor.

Dintre toate creaţiile Creatorului, apa este unică. Este un tip de element conductor care poate lega diferitele dimensiuni ale creaţiei. Extinzând această metaforă, putem spune că jumătate din trupul nostru se află în această lume tridimensională şi jumătate într-o dimensiune superioară.

Creatorul, fiind şi el într-o dimensiune superioară, este o fiinţă de materie şi lumină care vibrează într-un ritm inimaginabil de rapid. Şi atunci când ne gândim la El în acest fel, nu ar trebui să ne fie greu să considerăm că acea entitate este Soarele sau Lumina lumii noastre, care a creat această lume pentru ca noi să avem un loc unde să putem creşte şi să ne putem pregăti pentru o dimensiune superioară.

Creatorul a văzut că un corp fizic facilitează procesul creşterii şi dezvoltării, şi că apa, căreia i-a fost încredinţată intenţia divină, a fost trimisă aici şi s-a materializat în primul cristal. S-a format un alt cristal şi

încă unul, până când intenția a format viața în toată diversitatea ei pe care o cunoaștem astăzi. Prin urmare, Thales a avut dreptate atunci când a spus că toate provin din apă, dar eu aș vrea să spun că apa este mesagerul intenției de la izvorul oricărei existențe. Înțelegerea acestui lucru vă ajută să vedeți modul în care cuvintele pot influența formarea cristalelor de apă.

Atunci când adresăm un cuvânt apei — mesagerul divin — dacă acel cuvânt este divin, apa va răspunde cu un „da" sau cu un cristal frumos, și dacă nu este, răspunsul este „nu", adică un cristal deformat sau nici un cristal.

Totuși, în ultimele decenii, am avut de-a face cu o problemă serioasă care amenință însăși temelia modelului pe care l-am descris. Viteza cu care tehnologia s-a dezvoltat în ultimii ani a dus la rezultate negative, care sunt împotriva legilor naturale și divine ce ne-au fost date. Cuvintele vătămătoare și distructive, armonizarea cu aparatele electronice și ruperea noastră de natură, toate acestea amenință să afecteze echilibrul necesar menținerii planetei noastre și a existenței noastre pe ea. Coruperea cuvintelor a devenit coruperea țării, a planetei, și poate mai rău decât orice, coruperea sufletelor noastre.

Să luptăm împotriva valului de negativitate

Dacă iubirea și recunoștința s-ar retrage din această lume, ele ar fi înlocuite de vibrații negative. În această

epocă, slăbirea iubirii şi recunoştinţei într-o anumită parte a lumii poate deveni cauza războaielor şi a dezastrelor din cealaltă parte a planetei.

Declinul iubirii şi recunoştinţei are loc în zonele de război din Orientul Mijlociu, dar străbate mult dincolo de câmpurile de luptă şi impune credinţa „sunt singurul care contează" drept normă a vremii noastre. Ruina din suflet afectează lumea exterioară în moduri pe care cu greu ni le putem imagina şi le putem înţelege. Iar apa, oglinda sufletului, mesagerul Creatorului, simte acest lucru şi ştie totul, inclusiv dezechilibrul care domină în jurul nostru.

Apa formează lumea în care trăim şi universul în care lumea noastră este cuprinsă, creând o supă cosmică, dacă vreţi. Aerul, atmosfera şi lumina sunt constituite din apă, într-o formă sau alta, dar aceeaşi apă. Pornind din exteriorul planetei către centru, fiecare strat conţine apă într-o măsură mai mare sau mai mică şi această măsură creează diferenţele dintre ele.

Din moment ce apa este răspândită pe întreaga planetă şi se află în orice lucru sau fiinţă, apa din această lume nu poate decât să reflecte elevarea sau declinul care se manifestă în sufletul omenesc, aşa cum reiese din formarea unor cristale frumoase sau a unor cristale nu prea frumoase.

Oamenii care trăiesc pe pământ de milioane de ani în relaţii de echilibru cu apa acum propovăduiesc doar putere, profit şi interes egoist. Şi nici una dintre aceste atitudini nu trece neobservată de apă. Dezastrele

naturale din lumea noastră s-ar putea să fie de fapt mai puțin naturale și ceva mai mult create de om decât am putea crede. Îmi dau seama că nu e ușor să convingi un geolog de relația dintre ceea ce se întâmplă în inimile noastre și ceea ce se petrece în subsolul planetei, dar acest lucru nu mă împiedică să cred că dezastrele naturale din vremea noastră s-ar putea să nu fie nimic mai mult decât acumularea de presiune și de tensiuni din inimile noastre, mai degrabă decât dintre plăcile tectonice continentale.

Conștiința umană și dezastrele

Nu trebuie să mergem prea departe în istorie pentru a găsi o vreme în care populația umană de pe planetă era mult mai mică decât astăzi. În primele zile ale erei creștine (1 A.D.), se estimează că populația planetei era de circa 200 de milioane de oameni, această cifră crescând treptat și continuu până la 1900, când a atins 1,5 miliarde. Și apoi, de la 1900 până în 2000, populația planetei a crescut exploziv, ajungând și chiar depășind 6 miliarde.

Pe când oameni erau încă rari pe planetă, efectul conștiinței unui singur om asupra apei de pe pământ era probabil neînsemnat, dar pe măsură ce populația a crescut, poate începând din anul 1850, când populația a depășit un miliard, conștiința negativă și diabolică a omenirii a început să fie reflectată în dezastrele naturale de pe întreaga planetă. Acum, cu o populație care

depăşeşte 6,5 miliarde, nu ar trebui să fim atât de surprinşi de toate luptele şi războaiele din jurul nostru. Dacă 6,5 miliarde de oameni vor continua să gândească aşa cum fac acum, vom fi fericiţi dacă planeta va mai rezista alţi douăzeci de ani.

Riscurile cu care se confruntă planeta noastră nu sunt doar neaşteptate. Mediul planetei noastre se apropie de o situaţie de criză extinsă, ce poate deveni ireversibilă.

Căldura înseamnă vibraţie. Probabil ştiţi deja că din vibraţia atomilor rezultă căldură şi asta explică modul în care un cuptor cu microunde este capabil să creeze o creştere bruscă a temperaturii. Ce se va întâmpla dacă temperatura planetei va creşte în ritmul actual? După ce temperatura creşte cu 2°C, planeta poate încă susţine viaţa, însă la o creştere de încă două grade, pământul nu va mai fi capabil să asigure nici mediul potrivit, nici hrana necesară asigurării vieţii umane.

Se spune că temperatura medie a planetei a crescut deja cu două grade în ultima sută de ani, provocând topirea masivă a gheţarilor de la Polul Nord şi de la Polul Sud, şi se aşteaptă ca temperatura să mai crească cu trei grade în următoarea sută de ani.

Gândiţi-vă la temperatura propriului corp, în special la felul în care vă simţiţi atunci când aveţi febră. Nu putem face o paralelă exactă între planetă şi corpul uman, însă dacă temperatura planetei va creşte aşa

cum este de așteptat, atunci vom trăi cu toții pe o planetă într-adevăr foarte bolnavă.

Atât noi, cât și planeta noastră, avem nevoie pentru a supraviețui de o vibrație stabilă. Vibrația care compensează lipsa de iubire și de recunoștință poate veni sub forma unui pistol, a unei bombe sau a unui atentat terorist — toate acestea fiind manifestări ale vibrației negative și anormale care domină lumea noastră. Războiul din Orientul Mijlociu și toate celelalte războaie care se desfășoară pe planetă constituie o vibrație excesivă, ce provoacă accelerarea arderii complete a planetei noastre. De asemenea, este mecanismul care afectează apa ce acoperă planeta noastră, ducând la cutremure, valuri *tsunami*, inundații, taifunuri, uragane și secetă.

Procesul autorealizării

În ciuda perspectivei negative cu care ne confruntăm, nu ne-am pierdut încă orice speranță. Sunt lucruri pe care le putem face chiar acum. Trebuie doar să urmăm exemplul lumii naturale.

În lumea microscopică, 10 la sută din microbi sunt considerați „răi" și 10 la sută „buni". Cei 80 la sută rămași sunt neutri. Putem face o paralelă cu lumea noastră. Bătălia pentru supraviețuirea planetei noastre se dă între cei 10 la sută dintre oameni care acționează pentru distrugerea ei și cei 10 la sută care luptă pentru salvarea ei. Atunci când cei 10 la sută care formează

oamenii buni vor învinge, cei 80 la sută, care acum sunt neutri, li se vor alătura şi din acest motiv mai avem încă speranţă. La acei 10 la sută dintre oamenii acestei planete sper să ajungă mesajul meu de iubire şi recunoştinţă.

Şi ştiţi de ce cred că putem învinge? Pentru că atunci când acelaşi număr de microbi „buni" şi „răi" se confruntă, microbii „buni" ies învingători.

Această perspectivă este sprijinită şi de experimentele cu cristalele de apă.

Atunci când punem două etichete — pe una fiind scris: „Mulţumesc" şi pe cealaltă „Prostule/Proasto!" pe recipientele cu mostrele de apă, rezultă întotdeauna cristale frumoase, „de recunoştinţă". Aşadar, dacă zece oameni din o sută, la nivelul întregii lumi, şi-ar deschide ochii şi inima către iubire şi recunoştinţă, planeta ar putea fi salvată.

Pământul este aşa cum l-a făcut Creatorul. El şi toate fiinţele de pe el sunt create cu capacitatea de a reveni la punctul în care toate lucrurile sunt bune şi drepte. Orice viaţă are partea ei de durere şi de suferinţă, însă nimic nu este atât de negativ încât să nu ne înveţe totuşi ceva.

Indiferent cine sunteţi, nu veţi duce niciodată lipsă de oameni care să vă strice cea mai frumoasă zi. Această încercare fie vă va doborî, fie vă va da ocazia să învăţaţi că trebuie să răspundeţi cu iubire şi recunoştinţă. După ce veţi fi învăţat tot ce trebuie să învăţaţi, veţi

fi pregătiți să absolviți această școală a calvarului, care este viața pe acest pământ.

În trei momente diferite, trei oameni diferiți, cu puteri spirituale, mi-au spus că eu m-am întrupat de 700 de ori pe această planetă. Nu este ceva cu care să mă pot lăuda, fiindcă eu consider că asta ar putea însemna că n-am reușit să termin această școală de 700 de ori. Acum încerc să-mi trăiesc viața cât mai deplin pentru a nu mai trebui să aștept o altă viață ca să trec la nivelul următor. Fac tot ce pot să-mi păstrez iubirea și recunoștința în suflet și să împărtășesc această vibrație pozitivă cu cei din jurul meu. Sper că ați fost inspirați de această carte și veți fi alături de mine.

EPILOG

Apa și extinderea cercului păcii

Pe 26 mai 2005, am ținut o conferință despre energia iubirii și recunoștinței la sediul Organizației Națiunilor Unite din New York. Conferința făcea parte dintr-un seminar în douăsprezece părți pe baza unor teme de spiritualitate, primul de acest fel organizat pentru ONU.

Această ocazie mi-a fost oferită de Ida Urso din Italia, care prezidează Subcomitetul „Dimensiuni spirituale ale științei și conștiinței" al Comitetului neguvernamental privind „Spiritualitatea, valorile și problemele globale". Ida citise și intrase în rezonanță cu cartea mea *Mesajele ascunse din apă*. Când mi-a cerut să țin o conferință, Ida mi-a scris, citez aproximativ: „Felul în care Organizația Națiunilor Unite și organizațiile neguvernamentale văd lumea joacă un rol important în realizarea obiectivelor ONU, însă vor fi foarte puțin oameni din public care își dau seama de asta. Atâta timp cât suntem legați de paradigme depășite,

nu vom fi niciodată capabili să găsim soluţii noi. Pentru a ne atinge obiectivele şi pentru a face ca omenirea să treacă de la o cultură a războiului la o cultură a păcii, trebuie să promovăm importanţa spiritualităţii — importanţa iubirii şi a bunătăţii. Am dori ca dr. Emoto să vorbească despre energia compasiunii, formată din o parte de iubire şi două părţi de recunoştinţă".

Firește că am acceptat invitaţia şi am făcut progrese considerabile arătând unora din cei mai importanţi oameni şi unora dintre cei mai mari gânditori din lume cum să creeze energie liberă combinând o parte de iubire şi două părţi de recunoştinţă. Această experienţă mi-a reamintit că, fără o schimbare fundamentală de paradigmă, nu vom reuşi niciodată să găsim soluţii potrivite pentru multiplele provocări serioase cu care ne confruntăm astăzi. De asemenea, m-a convins că această combinaţie de iubire şi recunoştinţă, obţinută după douăzeci de ani de cercetări şi de experienţe, ar putea fi folosită drept etalon pentru crearea unei noi paradigme şi a unor noi valori la nivelul întregii lumi.

Dacă nu aş fi beneficiat de publicarea cărţilor mele, nu aş fi ajuns atât de departe în călătoria mea. Cărţile mi-au facilitat începerea unei serii de conferinţe, în martie 2000, ceea ce mi-a permis să ajung la şi mai mulţi oameni din întreaga lume. În această carte, am încercat să includ informaţiile cu care oamenii au intrat cel mai mult în rezonanţă în cursul conferinţelor ţinute în peste trei sute de oraşe, în ultimii şase ani. Sper că va fi un fel de manual pentru începători, care va ajuta

din ce în ce mai mulţi oameni să înţeleagă funcţia şi importanţa vibraţiei.

Vă încurajez să revedeţi cât mai frecvent fotografiile cristalelor şi să recitiţi măcar un capitol pe zi. Imaginaţi-vă cuvintele frumoase şi reamintiţi-vă frumoasele cristale create de aceste cuvinte. E suficient. Doar iubire şi recunoştinţă. Şi dacă nu veţi uita niciodată aceste lucruri în viaţa de fiecare zi, viaţa dumneavoastră va fi plină de fericire şi de bucurie.

Dr. MASARU EMOTO este un cercetător japonez recunoscut pe plan internaţional, conferenţiar şi autor de bestseller-uri. Absolvent al Departamentului de Ştiinţe Umaniste al Univer-sităţii Municipale din Yokohama, cu specializare în Relaţii Internaţionale, dr. Emoto este şi doctor în Medicină Alternativă, absolvind Open International University (Universitatea Internaţională Deschisă).

Dr. Emoto este autorul mai multor cărţi, între care *Mesajele ascunse din apă* (Braşov, Editura Adevăr Divin, 2006), *Viaţa secretă a apei* (Braşov, Editura Adevăr Divin, 2007), *Adevărata putere a apei* (va apărea la aceeaşi editură), cartea şi setul de CD-uri *Water Crystal Healing (Vindecarea prin cristale de apă)* şi cartea pentru copii *The Secret of Water (Secretul apei).*

Dr. Emoto este preşedinte al Institutului de Medicină Hado (IHM Co., Ltd.), director al Institutului de Cercetări Generale IHM, şi preşedinte emerit al Fundaţiei Internaţionale „Apă pentru Viaţă". De asemenea, este preşedinte emerit al Hado Instructor School (Şcoala pentru instructori Hado), care promovează străvechiul principiu Hado (vibraţia forţei vitale). Luptător pentru cauza apei de mulţi ani, Dr. Emoto conduce seminare în toată lumea, pentru a răspândi mesajul de pace desprins din cercetările sale privind cristalele de apă.

Alegeți zilnic să vă trăiți viața cu inima plină de *iubire și recunoștință*.

Este imposibil să iubiți pe altcineva, dacă nu trăiți mai întâi *iubirea de sine*.

Nu putem da cuiva ceva ce nu avem încă. Deci, pentru a avea iubire în propria viață, începeți prin a cultiva respectul, prețuirea și grija de sine. În balanța vieții, unei părți de iubire îi corespund două părți de recunoștință. Iubirea neîncetată este secretul fericirii.

Orice lucru din lumea noastră este esențial. Cunoașterea faptului că toate cuvintele provin din vibrațiile universului ar trebui să ne ajute să vedem că noi toți suntem unul și același lucru. Dacă vorbele dumneavoastră răspândesc lumină în jur, atunci nu va trebui să mergeți prin întuneric.

Este important să aveți visuri mărețe și să doriți ceva cu pasiune. Având visuri mărețe, veți întâlni oamenii pe care trebuie să-i întâlniți, veți avea experiențele pe care trebuie să le aveți, iar capacitatea proprie se va ridica la înălțimea visurilor dumneavoastră. Cu cât vor fi mai mărețe visurile, cu atât capacitatea dumneavoastră va fi mai mare.

Pământul este așa cum l-a făcut Creatorul. El și toate ființele de pe el sunt create cu capacitatea de a reveni la punctul în care toate lucrurile sunt bune și drepte. Orice viață are partea ei de durere și de suferință, însă nimic nu este atât de negativ încât să nu ne învețe totuși ceva. Să ne bucurăm de viață și să trăim starea de bine!

ISBN 978-973-87595-8-9

www.divin.ro

pentru SUFLET, MINTE *și* TRUP

ADEVĂR DIVIN